VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Ulrike Unterreitmeier

MBSR-8-Wochen-Kurs Herbst 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Infoabend am Montag, 19.10. von 18 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.11.2026 **Ende:** 11.01.2027
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Campus St. Michael
Vonfichtstr. 1
83278 Traunstein

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl werden oft als die zwei Flügel innerer Balance beschrieben. Achtsamkeit hilft uns wahrzunehmen, was gerade da ist. Selbstmitgefühl hilft uns, uns dem Erlebten mit Freundlichkeit zuzuwenden – besonders in herausfordernden Situationen.
In diesem Vertiefungsworkshop stärken wir beide Qualitäten mit Meditation, Austausch und praktischen Übungen.
Neben der sanften Seite des Selbstmitgefühls erkunden wir auch seine kraftvolle Dimension: die Fähigkeit, für eigene Bedürfnisse einzustehen, gesunde Grenzen zu setzen und mit Klarheit zu handeln.
Ein wohltuender Nachmittag für mehr innere Ruhe und Selbstfürsorge im Alltag.

Beginn: 27.11.2026
Uhrzeit: 14.30 - 18 Uhr

Adresse
Campus St. Michael
Vonfichtstr. 1
83278 Traunstein