

Nächste Kurse von Roger Straub

8 Wochen MBSR Seminar inklusiv Pluspaket

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser 8 Wochen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Kurs von Jon Kabat-Zinn basiert auf Erfahrungen und wissenschaftlichen Forschungsergebnissen aus den letzten 40 Jahren. Weltweit haben tausende von Teilnehmern schon von diesem Programm profitiert und ihr Leben neu entdecken können.

Was nützen mir Meditation oder Achtsamkeit im täglichen Leben?

- bessere Konzentration
- mehr Klarheit und Selbstbestimmung
- weniger Stress, mehr Lebensfreude und Vitalität
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- persönliche Sichtweisen und Haltung im Leben erkennen
- höhere emotionale Ausgeglichenheit

Programm/Inhalt:

- Geführte Achtsamkeitsmeditationen und Übungen verschiedener formaler Meditationspraktiken wie Sitzmeditation, Gehmeditation, Körper-Wahrnehmung im Liegen („Body-Scan“) und Meditation in Bewegung mit sanften und achtsamen Hatha-Yoga-Übungen
- Erkenntnisse aus aktueller Stress- und Gehirnforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und belastenden Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer
- Erkennen, wie wir wahrnehmen, denken und reagieren
- Ausstieg aus dem "täglichen Hamsterrad"
- Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Inklusiv Pluspaket mit 1x Personalcoaching und die Möglichkeit, nach dem 8 Wochenseminar, alle 2 Wochen mit 5 verschiedenen MBSR Lehrer, die Praxis zu vertiefen

Mehr Infos:

<https://entdecke-deine-quelle.de/>

Kostenfreies Infogespräch Online:

<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 23.01.2026 **Ende:** 27.03.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Laurentiushof

Bosenholz 11

33154 Salzkotten

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?

Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:
<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 26.01.2026 **Ende:** 26.01.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

8 Wochen MBSR Seminar (Online) inklusiv Pluspaket

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser 8 Wochen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Kurs von Jon Kabat-Zinn basiert auf Erfahrungen und wissenschaftlichen Forschungsergebnissen aus den letzten 40 Jahren. Weltweit haben tausende von Teilnehmern schon von diesem Programm profitiert und ihr Leben neu entdecken können.

Was nützen mir Meditation oder Achtsamkeit im täglichen Leben?

- bessere Konzentration
- mehr Klarheit und Selbstbestimmung
- weniger Stress, mehr Lebensfreude und Vitalität
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- persönliche Sichtweisen und Haltung im Leben erkennen
- höhere emotionale Ausgeglichenheit

Programm/Inhalt:

- Geführte Achtsamkeitsmeditationen und Übungen verschiedener formaler Meditationspraktiken wie Sitzmeditation, Gehmeditation, Körper-Wahrnehmung im Liegen („Body-Scan“) und Meditation in Bewegung mit sanften und achtsamen Hatha-Yoga-Übungen
- Erkenntnisse aus aktueller Stress- und Gehirnforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und belastenden Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer
- Erkennen, wie wir wahrnehmen, denken und reagieren
- Ausstieg aus dem "täglichen Hamsterrad"
- Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Inklusiv Pluspaket mit 1x Personalcoaching und die Möglichkeit, nach dem 8 Wochenseminar, alle 2 Wochen mit 5 verschiedenen MBSR Lehrer, die Praxis zu vertiefen

Mehr Infos:

<https://entdecke-deine-quelle.de/>

Kostenfreies Infogespräch Online:

<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 29.01.2026 **Ende:** 26.03.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?

Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?

Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:

<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 02.02.2026 **Ende:** 02.02.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?

Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?

Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:
<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 02.03.2026 **Ende:** 02.03.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:
<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 06.04.2026 **Ende:** 06.04.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:
<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 04.05.2026 **Ende:** 04.05.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:
<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 01.06.2026 **Ende:** 01.06.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Kostenfreies Infogespräch direkt Online buchen:
<https://calendar.app.google/rNBjXdVwQw8trBut6>

Beginn: 06.07.2026 **Ende:** 06.07.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Online

Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn