VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Dr. Sven Satyadhara Lohrey

Die 5 Hindernisse

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
"Ich schweife so schnell ab..."
"Ich praktiziere oft mit Widerstand und Ablehnung..."
"Wenn ich meditiere, werde ich immer so müde..."
"Irgendwie komme ich gar nicht richtig zur Ruhe..."
"Mache ich das eigentlich richtig...?"

Wenn du diese Gedanken kennst - von dir selbst und/oder von Teilnehmenden deiner Achtsamkeitskurse - dann kennst du die 5 Hindernisse. Diese werden in der buddhistischen Psychologie seit tausenden von Jahren beschrieben. Die Frage ist: Wie gehen wir mit ihnen um?

In dieser Fortbildung werden wir uns mit genau dieser Frage eingehend beschäftigen und gemeinsam in gelebter Praxis erforschen, wie wir den 5 Hindernissen nicht nur in der formellen Achtsamkeitspraxis, sondern auch im Rest unseres Lebens begegnen können. Dadurch können wir nicht nur unsere eigene Praxis vertiefen, sondern auch Teilnehmende in unseren Achtsamkeitskursen kompetenter begleiten.

Diese Fortbildung umfasst 6 Module a 2 Stunden (insgesamt 16 Fortbildungseinheiten a 45 Minuten) mit folgenden Themen:

Einführung und Überblick
Hindernis 1: Verlangen
Hindernis 2: Widerwillen
Hindernis 3: Unruhe
Hindernis 4: Trägheit
Hindernis 5: Zweifel

Jedes Modul verbindet Vorträge, geleitete Meditationen, Reflexionen und Austausch. Die Fortbildung ist bewusst über mehrere Wochen ausgelegt, um die Inhalte zwischen den Treffen weiter vertiefen zu können und ins Leben zu bringen.

Der Kurs findet online jeweils montags von 18:30 bis 20:30 Uhr über die Lernplattform Zoom statt.

Zielgruppe: Achtsamkeitslehrende (auch während der Ausbildung) sowie Menschen, die ihre Achtsamkeits- und Meditationspraxis vertiefen möchten.

Seminargebühr: 290 Euro (inkl. MwSt.)
Anmeldung: https://www.achtsamkeit-fulda.de/anmeldung/

Beginn: 19.10.2026 **Ende:** 23.11.2026
Uhrzeit: 18:30 - 20:30 Uhr

Adresse
Online
Felix-Wiesner-Straße 11
36391 Sinntal