

Nächste Kurse von Katja Fleck

Jahresprogramm (wahlweise inklusive MBSR) - 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Achtsamkeit als Way of Life – Jahresprogramm

Dieses Jahresprogramm lädt dich ein, Achtsamkeit als Weg im Alltag zu vertiefen und als Haltung im Leben zu verankern. In monatlichen Impulssitzungen, Peer-Treffen, Dyaden und mit Audioübungen und Impulsen entsteht eine achtsame Gemeinschaft, in der du gemeinsam mit anderen übst, reflektierst und wächst. Du lernst, immer wieder zur Ruhe zu finden, gelassener mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und mehr bei dir selbst anzukommen – mitten im Alltag.

Wenn du bereits einen MBSR-Kurs besucht hast, kannst du das Programm mit einem fokussierten und wohltuenden Refresher in den ersten 2 Monaten nutzen. Und wenn du neu beginnst, hast du die Möglichkeit, mit einem vollständigen MBSR-Kurs zu starten und anschließend in die Jahresbegleitung einzusteigen – Schritt für Schritt, in deinem eigenen Tempo.

Zur Zeit gibt es eine Warteliste mit ein paar interessanten Goodies noch bis Ende Oktober: Eine Checkliste zum Achtsamen Essen, eine kleine Stress-Checkliste und ein Webinar vom Anfang des Jahres, bei dem du sicher noch was dazu lernst, was so im MBSR-Kurs nicht besprochen wird. Die Menschen auf der Warteliste bekommen dann ein ganz besonderes Eröffnungsangebot zum Jahresprogramm. Hier geht es zur Warteliste: <https://forms.office.com/r/tV66Uw12zN>

Beginn: 12.01.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom

MBSR-Refresher – Achtsamkeit neu beleben - Januar-März 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs lädt dich ein, deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und neu zu beleben. Gemeinsam erinnern wir uns an das, was im Alltag leicht verloren geht: innezuhalten, durchzuatmen und freundlich mit uns selbst umzugehen – auch in herausfordernden Momenten. In wöchentlichen Sitzungen (1 Stunde) übst du bekannte MBSR-Elemente auf neue Weise, entdeckst, was sich in deiner Praxis verändert hat, und findest zurück zu mehr Präsenz und Gelassenheit im Alltag. Außerdem hast du Zugriff auf die Lernplattform mit vielen Ressourcen und weiterführenden Materialien.

Melde dich einfach per Email bei mir um für den Refresherkurs nähere Infos zu erhalten (ist noch nicht auf meiner Website).

Im Anschluss hast du die Möglichkeit, deine Praxis im Jahresprogramm „Achtsamkeit als Way of Life“ weiter zu vertiefen und Achtsamkeit mit der Unterstützung einer Gruppe und in meiner Begleitung als Haltung Schritt für Schritt in dein Leben zu integrieren.

Beginn: 12.01.2026 **Ende:** 02.03.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - online live! - Mittwochabend - Januar

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich den Alltag etwas entschleunigen und mit weniger Stress mehr Augenblicke der Freude und Ruhe erleben - wie klingt das?

In diesem 8-Wochen Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Achtsamkeitsreise die uns zurück zu uns selbst führt - zu diesem inneren Zuhause, das in jedem von uns schlummert und nur darauf wartet wieder entdeckt zu werden. Der Kurs eignet sich für dich, wenn du deine bestehende Meditationspraxis vertiefen möchtest oder um deine ersten Erfahrungen zu machen. Dabei gestalten wir gemeinsam einen sicheren Lernraum, in dem wir mit- und voneinander lernen dürfen. Die wöchentlichen Sitzungen und das ergänzende Lernen auf der Lernplattformen und den Übungen für die Woche helfen, dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen.

Der Kurs wird durch deine gesetzliche Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Es gibt die Option nach dem Kurs in ein begleitendes Jahresprogramm einzusteigen.

Du planst einen Urlaub oder Reise in der Zeit des Kurses? Oder du wohnst sehr ländlich? Kein Problem! Der Kurs ist online! Du kannst den Sitzungen von überall beiwohnen! Ich freue mich auf dich!

Beginn: 14.01.2026 **Ende:** 04.03.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - online live! - Samstagmorgen - Januar

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich den Alltag etwas entschleunigen und mit weniger Stress mehr Augenblicke der Freude und Ruhe erleben - wie klingt das?

In diesem 8-Wochen Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Achtsamkeitsreise die uns zurück zu uns selbst führt - zu diesem inneren Zuhause, das in jedem von uns schlummert und nur darauf wartet wieder entdeckt zu werden. Der Kurs eignet sich für dich, wenn du deine bestehende Meditationspraxis vertiefen möchtest oder um deine ersten Erfahrungen zu machen. Dabei gestalten wir gemeinsam einen sicheren Lernraum, in dem wir mit- und voneinander lernen dürfen. Die wöchentlichen Sitzungen und das ergänzende Lernen auf der Lernplattformen und den Übungen für die Woche helfen, dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen.

Der Kurs wird durch deine gesetzliche Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Es gibt die Option nach dem Kurs in ein begleitendes Jahresprogramm einzusteigen.

Du planst einen Urlaub oder Reise in der Zeit des Kurses? Oder du wohnst sehr ländlich? Kein Problem! Der Kurs ist online! Du kannst den Sitzungen von überall beiwohnen! Ich freue mich auf dich!

Beginn: 18.01.2026 **Ende:** 12.04.2026
Uhrzeit: 9.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - online live! - Dienstagmorgen - März-April 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich den Alltag etwas entschleunigen und mit weniger Stress mehr Augenblicke der Freude und Ruhe erleben - wie klingt das?

In diesem 8-Wochen Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Achtsamkeitsreise die uns zurück zu uns selbst führt - zu diesem inneren Zuhause, das in jedem von uns schlummert und nur darauf wartet wieder entdeckt zu werden. Der Kurs eignet sich für dich, wenn du deine bestehende Meditationspraxis vertiefen möchtest oder um deine ersten Erfahrungen zu machen. Dabei gestalten wir gemeinsam einen sicheren Lernraum, in dem wir mit- und voneinander lernen dürfen. Die wöchentlichen Sitzungen und das ergänzende Lernen auf der Lernplattformen und den Übungen für die Woche helfen, dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen.

Der Kurs wird durch deine gesetzliche Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Es gibt die Option nach dem Kurs in eine begleitende Jahresgruppe einzusteigen.

Du planst einen Urlaub oder Reise in der Zeit des Kurses? Oder du wohnst sehr ländlich? Kein Problem! Der Kurs ist online! Du kannst den Sitzungen von überall beiwohnen! Ich freue mich auf dich!

Beginn: 03.03.2026 **Ende:** 21.04.2026
Uhrzeit: 9.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - online live! - Donnerstagabend - März - April 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich den Alltag etwas entschleunigen und mit weniger Stress mehr Augenblicke der Freude und Ruhe erleben - wie klingt das?

In diesem 8-Wochen Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Achtsamkeitsreise die uns zurück zu uns selbst führt - zu diesem inneren Zuhause, das in jedem von uns schlummert und nur darauf wartet wieder entdeckt zu werden. Der Kurs eignet sich für dich, wenn du deine bestehende Meditationspraxis vertiefen möchtest oder um deine ersten Erfahrungen zu machen. Dabei gestalten wir gemeinsam einen sicheren Lernraum, in dem wir mit- und voneinander lernen dürfen. Die wöchentlichen Sitzungen und das ergänzende Lernen auf der Lernplattformen und den Übungen für die Woche helfen, dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen.

Der Kurs wird durch deine gesetzliche Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Es gibt die Option nach dem Kurs in eine begleitende Jahresgruppe einzusteigen.

Du planst einen Urlaub oder Reise in der Zeit des Kurses? Oder du wohnst sehr ländlich? Kein Problem! Der Kurs ist online! Du kannst den Sitzungen von überall beiwohnen! Ich freue mich auf dich!

Beginn: 12.03.2026 **Ende:** 30.04.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom