

## Nächste Kurse von Michaela Hamacher

### MBSR 8 Wochenkurs Frühjahr 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend zum Kurs: 14.04.2026 18.30 Uhr - 20.00 Uhr kostenfreie und umfassende Informationen zum Kurs

**Beginn:** 21.04.2026    **Ende:** 16.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

#### Adresse

Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Bachweg 37b

65375 Oestrich-Winkel

### Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Die Kraft der Stille entdecken

Für einen Tag widmen wir uns der intensiven Praxis der Achtsamkeit. Nach gegenseitigem Kennenlernen praktizieren wir im Wechsel Meditation in Ruhe und in Bewegung - überwiegend im Schweigen. Besonderer Teil der Achtsamkeitspraxis ist das gemeinsame Mittagessen in Stille.

**Beginn:** 30.05.2026    **Ende:** 30.05.2026

**Uhrzeit:** ca. 09.00 - 16.00 Uhr

#### Adresse

Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Bachweg 37b

65375 Oestrich-Winkel

### Yoga und Meditation

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In einer kleinen Gruppe erlebst Du in vertraulichem, geschütztem Raum Achtsamkeit – in Bewegung und in Ruhe.

Durch das achtsame Zusammenspiel von Atem und Bewegung lädt Yoga Dich ein, den Weg zu Deiner eigenen Mitte zu finden und diese zu stärken. In der Meditation tauchst Du immer wieder in den Augenblick ein und kannst Momente von Klarheit, Einsicht und allumfassender Verbundenheit erleben. Diesen Kurs leite ich zusammen mit einer Kollegin.

**Beginn:** 28.11.2026    **Ende:** 28.11.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.15 Uhr

#### Adresse

FreiRaum

Kirchstraße 19

65375 Oestrich-Winkel