

## Nächste Kurse von Brigitte Gerber

### MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 445.-€ (inkl. MwSt.)

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

[www.brigittegerber.de](http://www.brigittegerber.de)

**Beginn:** 14.01.2026    **Ende:** 04.03.2026

**Uhrzeit:** 19 - 21.30 Uhr

#### Adresse

Stille Mitte

Wartburgstraße 52

10823 Berlin

### MBSR online - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 420.-€ (inkl. MwSt.)

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

[www.brigittegerber.de](http://www.brigittegerber.de)

**Beginn:** 20.01.2026    **Ende:** 10.03.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21 Uhr

#### Adresse

online per zoom

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag vermittelt verschiedene Meditationen, Übungen und Inhalte aus dem MBSR-Programm und ist somit eine Möglichkeit, die Arbeit mit MBSR kennen zu lernen.

Für jede/n geeignet zur Orientierung oder als Auszeit, innezuhalten und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 99.-€

(Ermäßigung für Geringverdienende ist möglich)

**Beginn:** 25.01.2026    **Ende:** 25.01.2026

**Uhrzeit:** 10 - 16 Uhr

#### Adresse

Raum für spirituelle Wege  
Goßlerstraße 30  
12161 Berlin

### **Auszeit für Körper, Geist und Seele: Achtsamkeit/MBSR - Herz-Yoga**

Kurse mit Übernachtung

MBSR kennenlernen - In der Natur im farbenfrohen Herbst sich auf den Weg machen in die Natur des eigenen Seins - eine Gelegenheit, das eigene Leben zu reflektieren und tiefer zu berühren mit Achtsamkeit, Herzyoga und Annäherungen an Möglichkeiten, den eigenen Körper, Gesundheit und Wohlbefinden mit verschiedenen Übungen und Inspirationen neu zu erfahren und zu unterstützen.

Für mehr Informationen:

<https://brigittegerber.de/mit-mir-arbeiten/auszeit-koerper-geist-seele>

**Beginn:** 12.02.2026    **Ende:** 15.02.2026

#### **Adresse**

Rosenwaldhof  
Bergstraße 2  
14550 Groß-Kreutz

### **MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 445.-€ (inkl. MwSt.)

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

[kontakt@brigittegerber.de](mailto:kontakt@brigittegerber.de) oder phon: 030-85103599

[www.brigittegerber.de](http://www.brigittegerber.de)

**Beginn:** 19.02.2026    **Ende:** 16.04.2026

**Uhrzeit:** 16.30 - 19 Uhr

#### **Adresse**

Raum für spirituelle Wege  
Goßlerstraße 30  
12161 Berlin

### **Achtsamkeitstag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag vermittelt verschiedene Meditationen, Übungen und Inhalte aus dem MBSR-Programm und ist somit eine Möglichkeit, die Arbeit mit MBSR kennen zu lernen.

Für jede/n geeignet zur Orientierung oder als Auszeit, innezuhalten und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 99.-€

(Ermäßigung für Geringverdienende ist möglich)

**Beginn:** 22.02.2026    **Ende:** 22.02.2026

**Uhrzeit:** 10 - 16 Uhr

**Adresse**

Raum für spirituelle Wege  
Goßlerstraße 30  
12161 Berlin

**MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 445.-€ (inkl. MwSt.)

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

[www.brigittegerber.de](http://www.brigittegerber.de)

**Beginn:** 23.04.2026    **Ende:** 18.06.2026

**Uhrzeit:** 16.30 - 19 Uhr

**Adresse**

Raum für spirituelle Wege  
Goßlerstraße 30  
12161 Berlin

**Seminar Auszeit für Körper, Geist und Seele**

Kurse mit Übernachtung

MBSR kennenlernen - In der Natur im Herbst sich auf den Weg machen in die Natur des eigenen Seins - eine Gelegenheit, das eigene Leben zu reflektieren und tiefer zu berühren mit Achtsamkeit, Herzyoga und Annäherungen an Möglichkeiten, den eigenen Körper mit verschiedenen Übungen und Reflektionen neu zu erfahren und zu unterstützen.

Für mehr Informationen:

<https://brigittegerber.de/mit-mir-arbeiten/auszeit-koerper-geist-seele>

**Beginn:** 17.09.2026    **Ende:** 20.09.2026

**Adresse**

Rosenwaldhof  
Bergstraße 2  
14550 Groß-Kreutz