

Nächste Kurse von Martina Kurz

Mindful Meditation

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs basiert auf dem MBSR-Training.

Sie erlernen verschiedene Achtsamkeitsmeditationen.

Der Kurs ist für Meditationseinstiger sowie bereits für Meditationspraktizierende geeignet.

Beginn: 21.01.2026 **Ende:** 25.02.2026

Uhrzeit: 19.30-20.30 Uhr

Adresse

Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz

Rudolf-Braas-Str. 22

63150 Heusenstamm

Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Meditationsabend ist sowohl für ehemalige MBSR-Teilnehmende als auch für Meditationsanfänger*innen geeignet.

Wir meditieren gemeinsam und tauschen uns im Anschluss über das Erlebte aus.

Beginn: 02.02.2026 **Ende:** 02.02.2026

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Adresse

Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz

Rudolf-Braas-Str. 22

63150 Heusenstamm

Achtsamkeitsyoga & Meditation

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger sowie für Yogaerfahrene als auch für ehemalige MBSR-

Kursteilnehmende.

Es geht hierbei um sanfte und einfach auszuführende Übungen aus dem Yoga.

Mit der auf den Körper gerichteten Aufmerksamkeit üben die Kursteilnehmenden die Übungen so aus, wie es für jede(n) Einzelne(n) gut praktizierbar ist.

Das Training schließt mit einer angeleiteten Meditation im Sitzen, Liegen oder Gehen ab.

Am Ende erfolgt ein kurzer Austausch über das Erlebte.

Dieser Kurs ist 14-tägig.

Beginn: 12.02.2026 **Ende:** 21.05.2026

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz

Rudolf-Braas-Str. 22
63150 Heusenstamm

Info-Abend MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier bekommen Sie umfassende Informationen über den 8-Wochen-Kurs. Sie erfahren, was Achtsamkeit ist und bekommen die Säulen der Achtsamkeitspraxis vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch mit der Kursleitung sowie der Anmeldung für den Kurs.

Beginn: 03.03.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Adresse

Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz

Rudolf-Braas-Str. 22
63150 Heusenstamm

Meditationsabend (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Meditationsabend ist sowohl für ehemalige MBSR-Teilnehmende als auch für Meditationsanfänger*innen geeignet.

Wir meditieren gemeinsam und tauschen uns im Anschluss über das Erlebte aus.

Beginn: 17.03.2026 **Ende:** 17.03.2026

Uhrzeit: 19.45-20.45 Uhr

Adresse

Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz

Rudolf-Braas-Str. 22
63150 Heusenstamm

MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-Kurs immer Dienstag:

14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./26.05./09.06.

Gemeinsame Praxis und Austausch sowie Input verschiedener Themen.

Umfangreiches Kursmaterial sowie Audiodateien zum Üben sind inclusive.

Der Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 31.05.26, 10.00 - 16.00 Uhr ist ebenfalls im Kurs enthalten.

Dem Kurs geht die kostenlose Infoveranstaltung am 03.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr voraus. Sollte eine Teilnahme nicht möglich sein, besteht die Möglichkeit eines Telefongesprächs vorab.

Im Anschluss an den 8-Wochenkurs besteht die Möglichkeit einmal im Monat an einem Meditationsabend oder an einem Vertiefungskurs teilzunehmen. Auch der fortlaufende Kurs "Achtsamkeitsyoga & Meditation" ist nach dem MBSR-Kurs eine gute Fortsetzung um am Meditieren dran zu bleiben.

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 09.06.2026
Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz

Rudolf-Braas-Str. 22

63150 Heusenstamm