

# Nächste Kurse von Dr. Kerstin Brusdeylins

#### **MBSR**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs im Bommershaus wird von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschussst.

**Beginn:** 13.01.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

#### **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

## MSC - Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Die MSC-Kurse im Bommershaus werden von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschusst.

**Beginn:** 13.01.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr Uhr

#### **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

## **MYmind Family**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

www.bommershaus.de

MYmind ist ein Achtsamkeitstraining für Kinder/Jugendliche mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) und deren Eltern.

**Beginn:** 13.01.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr

### **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

## **MBCT**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen



Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr Uhr

#### Adresse

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

#### **MBSR Onlineseminar**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das MBSR-Onlinesemiar im Bommershaus wird von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschussst.

**Beginn:** 15.01.2026 **Ende:** 05.03.2026

Uhrzeit: 14:00 - 16:30 Uhr

#### **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

# Bildungsurlaub: Achtsamkeitstraining (MBSR) für das Berufsleben

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

"Achtsamkeitstraining (MBSR) für das Berufsleben" zur beruflichen Weiterbildung. Auf der Basis des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress-Reduction) ist von dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration als berufliche Weiterbildung anerkannt.

Die Inhalte der Veranstaltung sollen achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungs- und

Entspannungskompetenzen aufbauen und persönliche Ressourcen stärken, um fachliche

Kompetenzen im betrieblichen Setting leichter und weiter entfalten zu können.

Der Bildungsurlaub erstreckt sich ganztägig von Montag bis Freitag. Arbeitsmaterialien, wie ein Arbeitsheft und Audiodateien, werden zur Verfügung gestellt.

Getränke (Wasser & Tee) und kleine Snacks stehen während der Veranstaltung zur Verfügung. Die Veranstaltungskosten verstehen sich ohne Unterkunft + Verpflegung.

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

#### **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

# MSC - Achtsames Selbstmitgefühl Onlineseminar

MBSR. MBCT. Achtsamkeit. Info + Kennenlernen

MSC Trainerinnen:

Kerstin Brusdeylins & Katja Leib

**Beginn:** 07.04.2026 **Ende:** 02.06.2026

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr Uhr



# **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus

# Achtsamkeitstraining für Jugendliche - Ferienprogramm

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

www.bommershaus.de

Letzte hessische Ferienwoche; 4 Tage

Dieses Kompaktprogramm wird von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell bezuschusst.

**Beginn:** 07.04.2026 **Ende:** 10.04.2026

Uhrzeit: 10:00 - 14:00 Uhr

#### **Adresse**

Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie

Bommersheimer Straße 24 61440 Oberursel im Taunus