

## Nächste Kurse von Lisa Grashey

### Deeper Mindfulness: MBSR/MBCT Vertiefungskurs entwickelt von Prof. Mark Williams und Danny Penman Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Deeper Mindfulness ist ein Vertiefungskurs für MBSR und MBCT Kursteilnehmer die Ihre eigene Praxis vertiefen möchten. Dieses Kursprogramm wurde über die letzten 10 Jahre von Professor Mark Williams und Kollegen entwickelt. Weitere Infos dazu auf meiner Seite und im telefonischen Erstgespräch. Lisa Grashey, Trainerin/Supervisorin MBSR/MBCT, Achtsamkeitstrainerin mit 24 Jahren Unterrichtserfahrung: <https://achtsamkeit-und-sein.de/deeper-mindfulness-vedana-gefuehlstoenung/>

**Beginn:** 30.01.2026    **Ende:** 25.11.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Online

## MBCT Kurs München Schwabing

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR

**Beginn:** 23.03.2026    **Ende:** 12.05.2026

**Uhrzeit:** 17:50 - 20:20 Uhr

#### Adresse

Standesamt Mandlstraße, Schwabing

Mandlstraße 14

80802 München

## MBSR Kurs München Schwabing

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR/Deeper Mindfulness

**Beginn:** 25.03.2026    **Ende:** 13.05.2026

**Uhrzeit:** 17:50 - 20:20 Uhr

#### Adresse

Standesamt Mandlstraße, Schwabing

Mandlstraße 14  
80802 München

### MBCT Kurs Ingolstadt

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR/Deeper Mindfulness

**Beginn:** 26.03.2026    **Ende:** 13.05.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Lisa Grashey

Wackerstrasse 33  
85051 Ingolstadt

### MBCT Kurs Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR/Deeper Mindfulness

**Beginn:** 26.03.2026    **Ende:** 13.05.2026

**Uhrzeit:** 17:55 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Online

### MBCT Kurs München Schwabing

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR

**Beginn:** 19.05.2026    **Ende:** 07.07.2026

**Uhrzeit:** 17:50 - 20:20 Uhr

#### Adresse

Standesamt Mandlstraße, Schwabing

Mandlstraße 14  
80802 München

### **MBSR Kurs München Schwabing**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 17:50 - 20:20 Uhr

#### **Adresse**

**Standesamt Mandlstraße, Schwabing**

Mandlstraße 14  
80802 München

### **MBCT Kurs Ingolstadt**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR/Deeper Mindfulness

**Beginn:** 21.05.2026    **Ende:** 16.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

#### **Adresse**

**Lisa Grashey**

Wackerstrasse 33  
85051 Ingolstadt

### **MBSR Kurs Ingolstadt**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR/Deeper Mindfulness

**Beginn:** 21.05.2026    **Ende:** 16.07.2026

**Uhrzeit:** 17:55 - 20:30 Uhr

#### **Adresse**

**Lisa Grashey**

Wackerstrasse 33  
85051 Ingolstadt

### MBCT Kurs Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Trainerin und Supervisorin mit 25 Jahren Erfahrung als Kursleitung von Achtsamkeitskursen begleite ich Sie kompetent durch das Erlernen der Kursinhalte. Gerne informiere ich Sie detailliert über Kursinhalte in einem Erstgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Mit freundlichem Gruß, Lisa Grashey, Trainerin Level 3  
Supervisorin MBCT/MBSR/Deeper Mindfulness

**Beginn:** 21.05.2026    **Ende:** 16.07.2026

**Uhrzeit:** 17:50 - 20:30 Uhr

### Adresse

Online