

Nächste Kurse von Daniela Gaschler

GemEinsam im IT-Projekt-Alltag | Deine Workshopserie in Düsseldorf

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Achtsamkeit und Aikido, wissenschaftlich fundiert zu mehr Teamkraft in IT-Projekten.

Mehr Informationen und anmelden: <https://www.eventbrite.de/e/gemeinsam-im-it-projekt-alltag-deine-workshopserie-in-dusseldorf-tickets-1977180562286>

Beginn: 18.01.2026 **Ende:** 01.02.2026

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Adresse

Das Dazwischen

Bürgerstrasse 21

40219 Düsseldorf

Achtsamkeit als Schlüssel zur beruflichen Reintegration - MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

PLANE JETZT DAS VORGESPRÄCH EIN, DAMIT DEIN NÄCHSTES ARBEITSLEBEN MIT MBSR BESSER WIRD

Nach einem Burnout beginnt oft eine Phase der Neuorientierung – beruflich wie persönlich. Gerade in der IT-Branche, wo Komplexität, Verantwortung und ständige Erreichbarkeit zum Alltag gehören, ist der Weg zurück in ein gesundes, erfülltes Arbeitsleben eine besondere Herausforderung.

Das MBSR-Training (Mindfulness-Based Stress Reduction) bietet einen wissenschaftlich fundierten Ansatz, um Stress nachhaltig zu reduzieren, Resilienz aufzubauen und mit mehr Klarheit und Gelassenheit in den Berufsalltag zurückzukehren.

Erleben Sie MBSR, den Goldstandard im Achtsamkeitstraining, mit dem vertrauenswürdigsten, am besten erforschten und am meisten etablierten Achtsamkeitsprogramm.

Für mehr Informationen und zur Anmeldung lesen Sie hier:

<https://www.findinsideyourself.org/de/achtsamkeitsbasierte-stressreduktion-programm-mbsr-online-training/>

Ich freue mich auf Sie.

Beginn: 22.01.2026 **Ende:** 12.03.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Zoom

Stille Achtsamkeitsreise durch die Jahreszeiten | Winter

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gehst Du mit uns mit in den deutsch-niederländischen Naturpark?

- + Den Reichtum der Natur (wieder-)entdecken.
- + Gemeinsam achtsam gehen.
- + Unsere Sorgen loslassen.
- + Erfrischt und erneuert zurückkehren.

Besuche mit uns den Naturpark Limburg!

Schweigend spazieren und neue Energie aufladen.

Weiter Infos, siehe:

www.findinsideyourself.org/de/gefuehrte-wanderungen-in-limburg-niederlande-umbegung-roermond

Anmeldung erwünscht.

Beginn: 08.02.2026 **Ende:** 08.02.2026

Uhrzeit: 10 Uhr

Adresse

Plantage Blankwater

Blankwater 12

6071NV Swalmen, Niederlande

Stille Achtsamkeitsreise durch die Jahreszeiten | Frühling

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gehst Du mit uns mit in den deutsch-niederländischen Naturpark?

- + Den Reichtum der Natur (wieder-)entdecken.
- + Gemeinsam achtsam gehen.
- + Unsere Sorgen loslassen.
- + Erfrischt und erneuert zurückkehren.

Besuche mit uns den Naturpark Limburg!

Schweigend spazieren und neue Energie aufladen.

Weiter Infos, siehe:

www.findinsideyourself.org/de/gefuehrte-wanderungen-in-limburg-niederlande-umbegung-roermond

Anmeldung erwünscht.

Beginn: 17.05.2026 **Ende:** 17.05.2026

Uhrzeit: 10 Uhr

Adresse

Plantage Blankwater

Blankwater 12

6071NV Swalmen, Niederlande

Stille Achtsamkeitsreise durch die Jahreszeiten | Sommer

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gehst Du mit uns mit in den deutsch-niederländischen Naturpark?

- + Den Reichtum der Natur (wieder-)entdecken.
- + Gemeinsam achtsam gehen.
- + Unsere Sorgen loslassen.
- + Erfrischt und erneuert zurückkehren.

Besuche mit uns den Naturpark Limburg!

Schweigend spazieren und neue Energie aufladen.

Weiter Infos, siehe:

www.findinsideyourself.org/de/gefuehrte-wanderungen-in-limburg-niederlande-umbegung-roermond

Anmeldung erwünscht.

Beginn: 30.08.2026 **Ende:** 30.08.2026

Uhrzeit: 10 Uhr

Adresse

Plantage Blankwater

Blankwater 12

6071NV Swalmen, Niederlande

Stille Achtsamkeitsreise durch die Jahreszeiten | Herbst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gehst Du mit uns mit in den deutsch-niederländischen Naturpark?

- + Den Reichtum der Natur (wieder-)entdecken.
- + Gemeinsam achtsam gehen.
- + Unsere Sorgen loslassen.
- + Erfrischt und erneuert zurückkehren.

Besuche mit uns den Naturpark Limburg!

Schweigend spazieren und neue Energie aufladen.

Weiter Infos, siehe:

www.findinsideyourself.org/de/gefuehrte-wanderungen-in-limburg-niederlande-umbegung-roermond

Anmeldung erwünscht.

Beginn: 25.10.2026 **Ende:** 25.10.2026

Uhrzeit: 10 Uhr

Adresse

Plantage Blankwater

Blankwater 12

6071NV Swalmen, Niederlande