

## Nächste Kurse von Heike Merkle

### MBSR Vertiefungskurs in Frankfurt

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Nach einem MBSR Kurs ist es im Alltag nicht so leicht die eigene Achtsamkeitspraxis aufrecht zu erhalten und zu vertiefen. Die Vertiefungsabende bieten die Möglichkeit sich selbst und der eigenen Übungspraxis Raum und Zeit schenken.

Die Übungspraxis aus dem 8-Wochen MBSR Kurs wird fortgeführt. Der achtsame Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft dabei die eigene Achtsamkeit weiter zu entwickeln. Neue Impulse helfen die Achtsamkeit weiter in den eigenen Alltag zu integrieren.

Jeder Vertiefungsabend steht unter einem besonderen Thema. An diesem Abend üben wir uns darin die innere Stille zuzulassen. Wenn wir die innere Stille verlieren, verlieren wir uns selbst und die Beziehung zur Welt. Atempausen erlauben es Augenblicke der Stille einzuladen. Wie viel Raum gewährst Du der Stille?

Die Vertiefungsabende stehen allen offen, die bereits an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben und werden von mir und meinem Kollegen Christian Stocker abwechselnd geleitet.

**Beginn:** 22.01.2026    **Ende:** 18.06.2026

**Uhrzeit:** 18:30 bis 21:00 Uhr

### Adresse

Tibethaus Deutschland

Georg-Voigt-Str. 4  
60325 Frankfurt

### MBSR Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

An diesen Tagen verbinden sich Elemente aus der MBSR-Praxis – Meditation, Achtsamkeitsübungen, sanftes Yoga – mit Momenten der Stille, Spaziergängen in der Natur und Raum für Austausch. In einer kleinen Gruppe (max. 12 Teilnehmende) entsteht eine geschützte Atmosphäre, in der jede:r für sich und zugleich in Verbindung mit anderen üben kann.

Der Bodensee mit seiner Weite und die besondere Energie der Insel Reichenau schaffen einen idealen Rahmen, um Abstand zu gewinnen, sich selbst neu zu begegnen und das Wesentliche wiederzuentdecken.

Ob als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis oder als Vertiefung nach einem MBSR-Kurs – diese Tage sind eine Einladung, achtsam mit sich selbst zu sein und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

**Beginn:** 23.04.2026    **Ende:** 26.04.2026

### Adresse

Haus Reichenau

Markusstraße 15  
78479 Reichenau

