

## Nächste Kurse von Bernd Langohr

### Online MBSR-Kurs Anfang 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 15. Dez. 2025 findet ein kostenfreier Schnupper-/Infoabend statt. Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Weitere Informationen unter <https://www.jena-achtsamkeit.de/mbsr/8-wochen-kurse/>

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 19.01.2026    **Ende:** 16.03.2026

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

#### Adresse

Online via Zoom

### Online-Retreat – Vertiefte Praxis mitten im Leben

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das Online-Retreat legt den Fokus darauf, eine vertiefte Praxis in den Alltag zu bringen. Da sich nicht jede\*r einen häuslichen Rückzug mit viel Stille einrichten kann, ermöglicht die Grundstruktur des Retreats mit 4 Online-Zeiten am Tag ausreichend Flexibilität, um das Retreat an die eigene Lebenssituation anzupassen. Weitere Infos unter: <https://www.jena-achtsamkeit.de/weitere-kurse/meditations-retreats/online-retreat/>

**Beginn:** 11.02.2026    **Ende:** 15.02.2026

#### Adresse

Online via Zoom

### Online MBSR-Frühjahrskurs 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 23. März 2026 findet ein kostenfreier Schnupper-/Infoabend statt. Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Weitere Informationen unter <https://www.jena-achtsamkeit.de/mbsr/8-wochen-kurse/>

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 27.04.2026    **Ende:** 22.06.2026

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

#### Adresse

Online via Zoom

### **Meditations- und Achtsamkeits-Retreat über Himmelfahrt**

Kurse mit Übernachtung

Dieses Retreat mit stillen und angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen sowie Bewegungseinheiten (Yoga/Qigong) findet weitgehend im Schweigen statt. Die Praxis wird durch Vorträge und Einzelgespräche begleitet und ist für Anfänger und erfahrene Praktizierende geeignet. Das Seminarhaus liegt wunderschön eingebettet in der Natur des Erzgebirges. Mit vegetarischer Vollverpflegung und freier Zimmerwahl (Einzel-/Doppelzimmer oder Schlafsaal).

Weitere Infos hier: <https://www.jena-achtsamkeit.de/weitere-kurse/meditations-retreats/>

**Beginn:** 13.05.2026    **Ende:** 17.05.2026

### **Adresse**

**Seminarhaus Samana**

Niederpöbel 27

01744 Dippoldiswalde im Erzgebirge/ bei Dresden