

Nächste Kurse von Petra Wunderlich

MBSR im Duo-Format – Achtsamkeit als Paar-Routine

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs orientiert sich am klassischen 8-Wochen-MBSR-Programm und ist auf Paare zugeschnitten. Ihr übt die MBSR-Kernelemente und entwickelt daraus Schritt für Schritt eine gemeinsame Routine, die realistisch in euren Alltag passt. MBSR verbindet Meditation, Körperwahrnehmung und achtsame Bewegung mit einem modernen Verständnis von Stress – und genau hier setzt die Kursreihe an: Stressmuster erkennen, Pausen schaffen, anders miteinander sprechen. Kosten auf Anfrage, nach individuell definiertem Zeitfenster, z.B. 4 bis 6 Wochen.

Beginn: 22.04.2026 **Ende:** 27.05.2026

Uhrzeit: individuell Uhr

Adresse

Petra Wunderlich

Rechnitzstrasse 61

55232 Alzey

MBSR für Paare – gemeinsam üben, anders kommunizieren lernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Paarkurs folgt dem bewährten 8-Wochen-MBSR-Rahmen und wird im Duo durchgeführt. Er ist für Paare gedacht, die sich eine neue Qualität von Präsenz wünschen: zuhören ohne sofort zu reagieren, Gefühle wahrnehmen ohne zu eskalieren, Grenzen spüren ohne zu verhärten. MBSR verbindet Übungen in Ruhe und Bewegung mit Erkenntnissen aus Psychologie und Stressforschung – in dieser Kursreihe übertragen wir das konsequent auf eure Gespräche und euren Alltag. Kosten auf Anfrage, nach individuell definiertem Zeitfenster, z.B. 4 bis 6 Wochen.

Beginn: 03.06.2026 **Ende:** 08.07.2026

Uhrzeit: individuell Uhr

Adresse

Petra Wunderlich

Rechnitzstrasse 61

55232 Alzey

MBSR Duo – Achtsamkeit, die eure Beziehung trägt

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs basiert auf dem klassischen 8-Wochen-MBSR-Programm und wird im Duo angeboten. Sie ist für Paare, die nicht noch ein weiteres Tool suchen, sondern eine tragfähige innere Praxis, die in herausfordernden Zeiten Stabilität gibt. MBSR verbindet Meditation und achtsame Bewegung mit einem zeitgemäßen Verständnis von Stress – und im Duo-Format entsteht daraus etwas Besonderes: ein gemeinsamer Übungsweg, der Regulation, Nähe und Klarheit stärkt. Kosten auf Anfrage, nach individuell definiertem Zeitfenster, z.B. 4 bis 6 Wochen.

Beginn: 14.07.2026 **Ende:** 26.08.2026

Uhrzeit: individuell Uhr

Adresse

Petra Wunderlich
Rechnitzstrasse 61
55232 Alzey

MBSR für Paare – Kurs für mehr Ruhe, Klarheit und Wachstum

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Diese Reihe orientiert sich am klassischen 8-Wochen-MBSR-Format und ist als Duo-Kurs konzipiert. Der Fokus: Achtsamkeit nicht nur lernen, sondern verkörpern – als gemeinsame Praxis, die euch im Alltag unterstützt. MBSR verbindet formelle Übungen und Austausch mit Erkenntnissen aus Psychologie und Stressforschung. In der Kursreihe könnt ihr – je nach Lebensphase – Schwerpunkte wählen: Stress & Regulation, achtsame Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Selbstfürsorge als Paar. Kosten auf Anfrage, nach individuell definiertem Zeitfenster, z.B. 4 bis 6 Wochen.

Beginn: 14.07.2026 **Ende:** 26.08.2026

Uhrzeit: individuell Uhr

Adresse

Petra Wunderlich
Rechnitzstrasse 61
55232 Alzey

MBSR Duo – Achtsamkeit, die eure Beziehung trägt

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Diese Kursreihe basiert auf dem klassischen 8-Wochen-MBSR-Programm und wird im Duo angeboten. Sie ist für Paare, die nicht noch ein weiteres Tool suchen, sondern eine tragfähige innere Praxis, die in herausfordernden Zeiten Stabilität gibt. MBSR verbindet Meditation und achtsame Bewegung mit einem zeitgemäßen Verständnis von Stress – und im Duo-Format entsteht daraus etwas Besonderes: ein gemeinsamer Übungsweg, der Regulation, Nähe und Klarheit stärkt. Kosten auf Anfrage, nach individuell definiertem Zeitfenster, z.B. 4 bis 6 Wochen.

Beginn: 02.09.2026 **Ende:** 07.10.2026

Uhrzeit: individuell Uhr

Adresse

Petra Wunderlich
Rechnitzstrasse 61
55232 Alzey