

## Nächste Kurse von Petra Wunderlich

### Gemeinsam gelassener – MBSR & achtsame Kommunikation für Paare

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR im Duo-Format – für Paare, die Achtsamkeit gemeinsam in den Alltag bringen wollen

Dieser Kurs orientiert sich am klassischen 8-Wochen-MBSR-Programm und wird im Duo durchgeführt – ideal für Paare, die nicht nur “Wissen über Achtsamkeit” sammeln, sondern eine tragfähige, gemeinsame Routine entwickeln möchten. MBSR verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Erkenntnissen aus moderner Psychologie und Stressforschung.. Kosten auf Anfrage, nach definiertem Zeitfenster 4 bis 6 Wochen.

**Beginn:** 28.01.2026    **Ende:** 04.03.2026

**Uhrzeit:** 15:00-17:30 Uhr

#### Adresse

Petra Wunderlich

Rechnitzstrasse 61

55232 Alzey

### MBSR – 8 Wochen Achtsamkeit im Alltag (inkl. Tag der Achtsamkeit) - Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-8-Wochen-Kurs in der Gruppe (Team-Atmosphäre) – inkl. Tag der Achtsamkeit

Dieser Kurs folgt dem bewährten MBSR-8-Wochen-Format: acht wöchentliche Gruppentermine (in der Regel ca. 2,5 Std.) plus ein vertiefender Tag der Achtsamkeit.

MBSR verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Erkenntnissen aus Psychologie und Stressforschung – erfahrungsbezogen, alltagsnah und gut strukturiert.

Was Sie erwartet

Angeleitete Achtsamkeitspraxis (z. B. Body Scan, Sitz-/Gehmeditation, achtsame Bewegung) und Austausch in der Gruppe

Ein persönliches Vorgespräch/Orientierung vor Kursbeginn

Kursunterlagen und Übungsanleitungen für zu Hause

Empfohlene tägliche Übungspraxis zu Hause (ca. 30–60 Min.)

Für wen geeignet

Für Menschen, die Achtsamkeit Schritt für Schritt in ihren Alltag integrieren möchten – und die Motivation mitbringen, zwischen den Terminen eigenständig zu üben.

Teilnehmer:innen-Feedback:

„Den MBSR-Kurs mit Petra kann ich sehr empfehlen. Ich habe viel über mich und mein ICH erforscht. Durch die Praxis der Achtsamkeit habe ich gelernt, dass das Bei-mir-Sein mir ganz neue Ressourcen eröffnet, mein Leben bewusster zu gestalten. Ich kann nur jedem raten, sich auf diese spannende Forschungsreise mit sich selbst zu begeben. Ich lebe jetzt bewusster, bin (oft) ganz bei mir und kann mein Leben selbstbestimmter gestalten als zuvor. Das macht mich zufrieden und glücklich. Danke.“

Lena, 39 Jahre

**Beginn:** 05.03.2026    **Ende:** 23.04.2026

**Uhrzeit:** 17:00-19:30 Uhr

**Adresse**

Petra Wunderlich

Rechnitzstrasse 61

55232 Alzey

**MBSR zu zweit – weniger Stress, mehr Verbindung**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Paarkurs basiert auf dem bewährten 8-Wochen-MBSR-Format und findet im Duo statt. Er richtet sich an Paare, die sich nach mehr Ruhe, Klarheit und echtem Kontakt sehnen – und die lernen wollen, in stressigen Momenten bewusster zu reagieren, statt im Autopilot zu landen. MBSR verbindet formelle Übungen (z. B. Bodyscan, Meditation, achtsames Yoga) mit alltagstauglichem Transfer – in dieser Kursreihe speziell für eure Beziehung. Kosten auf Anfrage, nach individuell definiertem Zeitfenster, z.B. 4 bis 6 Wochen.

**Beginn:** 11.03.2026    **Ende:** 15.04.2026

**Uhrzeit:** individuell Uhr

**Adresse**

Petra Wunderlich

Rechnitzstrasse 61

55232 Alzey

**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