

Nächste Kurse von Beatrice Rock

3 tägliches Schweige-Retreat im Kloster

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Nur sein in Stille in einer Atmosphäre von von Sicherheit und Frieden. Die Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR geben den Tagen eine Struktur. Inhalte aus der Stressbewältigung fließen ein zur eigenen Reflexion. Einzelgespräche können jederzeit geführt werden.

Dieses Retreat ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mehr auf meiner Webseite:<https://balancework.de/achtsamkeit-im-kloster/>

Beginn: 16.04.2026 **Ende:** 19.04.2026

Adresse

Benediktiner Abtei Ottobeuren

Sebastian-Kneipp-Str. 1

87724 Ottobeuren

MBSR-Retreat im Schweigen

Kurse mit Übernachtung

Die Inhalte und Meditationen des MBSR-Kurses werden über den ganzen Tag praktiziert unter Anleitung. Es gibt die Möglichkeit sich für ein Gespräch einzutragen bei Bedarf.

Das Retreat findet im Kloster St. Ottilien statt.

Es gibt von vegan- bis Vollwertkost und vieles aus dem eignen Anbau. Auf jeden Fall wird beachtet regional und saisonal zu verpflegen.

Das Retreat kostet inkl. Unterkunft und Verpflegung 610,-€

mehr dazu gibt es unter:<https://balancework.de/achtsamkeit-im-kloster/>

Beginn: 07.07.2026 **Ende:** 10.07.2026

Adresse

Erzabtei St. Ottilien

Erzabtei 1

86941 St. Ottilien

3 tägliches Schweige-Retreat im Kloster

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Nur sein in Stille in einer Atmosphäre von von Sicherheit und Frieden. Die Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR geben den Tagen eine Struktur. Inhalte aus der Stressbewältigung fließen ein zur eigenen Reflexion. Einzelgespräche können jederzeit geführt werden.

Dieses Retreat ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mehr auf meiner Webseite:<https://balancework.de/achtsamkeit-im-kloster/>

Beginn: 07.07.2026 **Ende:** 10.07.2026

Adresse

Erzabtei St. Ottilien

Erzabtei 1

86941 St. Ottilien

MBSR 8-wöchiger Vertiefungskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet in einem ruhigen, schönem Ambiente in kleiner Gruppe statt. Die Praxis wird vertieft und erweitert. Voraussetzung ist Teilnahme am 8 wöchigen MBSR-Grundlagenkurs. Kursgebühren: 243,-€

Beginn: 25.09.2026 **Ende:** 11.12.2026

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Adresse

Sana Yoga Studio

Am Sommerkeller 2

86415 Mering

MBSR-Retreat im Schweigen

Kurse mit Übernachtung

Die Inhalte und Meditationen des MBSR-Kurses werden über den ganzen Tag praktiziert unter Anleitung. Es gibt die Möglichkeit sich für ein Gespräch einzutragen bei Bedarf.

Das Retreat findet im Kloster St. Ottilien statt.

Es gibt von vegan- bis Vollwertkost und vieles aus dem eignen Anbau. Auf jeden Fall wird beachtet regional und saisonal zu verpflegen.

Das Retreat kostet inkl. Unterkunft und Verpflegung 610,-€

mehr dazu gibt es unter: <https://balancework.de/achtsamkeit-im-kloster/>

Beginn: 16.10.2026 **Ende:** 19.10.2026

Adresse

Benediktiner Abtei Ottobeuren

Sebastian-Kneipp-Str. 1

87724 Ottobeuren