

# Nächste Kurse von Kristina Kluge-Raschke

#### Achtsamkeit erleben - Resilienz stärken

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Im diesem Kurs üben und erleben wir Achtsamkeit durch Meditation, Qi Gong und thematische Impulse. Der Angebot orientiert sich am MBSR-Programm und legt den Fokus auf kürzere, alltagstaugliche Übungen von 5 bis 20 Minuten. Der Kurs eignet sich sowohl zum Einstieg als auch als auch zur leichtfüßigen Auffrischung einer bestehenden Achtsamkeitspraxis. Er kann zur Orientierung für den intensiven MBSR-Kurs im Herbst dienen.

**Beginn:** 06.02.2026 **Ende:** 20.03.2026

**Uhrzeit:** 18-19:30 Uhr

#### **Adresse**

Yoga Praxis - Asamstraße

Asamstraße 36 85356 Freising

### Tag der Achtsamkeit für MBSR Erfahrene

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Bei diesem Tag der Achtsamkeit können diejenigen teilnehmen, die bereits einen MBSR-Kurs oder verwandte Formate besucht haben.

**Beginn:** 19.04.2026 **Uhrzeit:** 9:30-15:30 Uhr

#### **Adresse**

**HSG Freising** 

Vötting

85354 Freising

### **Wochenendseminar Meditation & Qi Gong**

Kurse mit Übernachtung

Von Freitagabend bis Sonntag Nachmittag Achtsamkeit und Stille erfahren. Intensives Üben von Meditation und Qi Gong an einem schönen Naturplatz

Das Seminar findet überwiegend im edlen Schweigen statt.

https://www.being-mode.de/termin

**Beginn:** 18.09.2026 **Ende:** 20.09.2026

#### **Adresse**

Oase Steinerskirchen

Steinerskirchen 1 86558 Hohenwart

MBSR-8-Wochen-Kurs



MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Uhrzeit: 18:00 -20:30 Uhr

### **Adresse**

Yoga Praxis - Asamstraße

Asamstraße 36 85356 Freising

## **Tag der Achtsamkeit**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beim Tag der Achtsamkeit im laufenden MBSR-Kurs können diejenigen teilnehmen, die bereits einen Kurs besucht haben.

**Beginn:** 15.11.2026 **Uhrzeit:** 9:30-16:00 Uhr

### **Adresse**

Yoga Praxis - Asamstraße

Asamstraße 36 85356 Freising