

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

Beginn: 02.10.2026 **Ende:** 20.11.2026

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