

## Nächste Kurse von Alexander Böhm

### MBSR-Vertiefungs/ Aufbaukurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits einen MBSR/Achtsamkeits-Kurs absolviert und Interesse an einer Vertiefung oder Auffrischung haben. Die 6 Termine, verteilt auf ein halbes Jahr, können Ankerpunkte sein, um die eigene Praxis weiter im Alltag zu etablieren bzw. zu festigen. Es ist hilfreich in einer Gruppe mit festen Terminen (weiter) zu üben. Zusätzlich zu inhaltlichen Impulsen praktizieren wir gemeinsam Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung. Eine wichtige Rolle spielt natürlich auch der Erfahrungsaustausch.

**Beginn:** 25.02.2026    **Ende:** 24.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30-20.30 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig

Breitenfelder Str. 12

04155 Leipzig

### MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße

Alexander Böhm

[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 26.02.2026    **Ende:** 23.04.2026

**Uhrzeit:** 18.15-21.00 Uhr

#### Adresse

Contorhaus Leipzig

Breitenfelder Str. 12

04155 Leipzig

### Tag der Achtsamkeit in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Tag richtet sich zur Auffrischung oder Vertiefung an alle Personen, die bereits Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditationen gesammelt haben. Im Mittelpunkt stehen angeleitete Meditationsübungen im Liegen, Sitzen und in Bewegung. Er findet für die Teilnehmenden in Still statt.

**Beginn:** 28.02.2026

**Uhrzeit:** 10-16.30 Uhr

**Adresse**

Contorhaus Leipzig

Breitenfelder Str. 12

04155 Leipzig

**MBSR - 8-Wochen-Kurs (online-live) | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (vormittags)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Wenn Sie mögen, können wir dann auch einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren. Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße

Alexander Böhm

P.S. Die Online-Kurse sind immer wieder eine tolle Erfahrung.

**Beginn:** 06.03.2026    **Ende:** 15.05.2026

**Uhrzeit:** 9.-11.35 Uhr

**Adresse**

Contorhaus Leipzig

Breitenfelder Str. 12

04155 Leipzig

**MBSR - 8-Wochen-Kurs (online-live) | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (vormittags)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Wenn Sie mögen, können wir dann auch einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren. Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm

P.S. Die Online-Kurse sind immer wieder eine tolle Erfahrung.

**Beginn:** 06.03.2026    **Ende:** 15.05.2026  
**Uhrzeit:** 9.-11.30 Uhr

**Adresse**

Leipzig, online  
Kasseler Straße 33  
04155 Leipzig

**MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder [kontakt@achtsam-hier-jetzt.de](mailto:kontakt@achtsam-hier-jetzt.de)

Herzliche Grüße  
Alexander Böhm  
[www.achtsam-hier-jetzt.de](http://www.achtsam-hier-jetzt.de)

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 25.06.2026  
**Uhrzeit:** 18.15-21.00 Uhr

**Adresse**

Contorhaus Leipzig  
Breitenfelder Str. 12  
04155 Leipzig