

Nächste Kurse von Gloria Kison

MBSR Intensivseminar im Ökodorf Sieben Linden (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

In einer gemütlichen Runde widmen wir uns an fünf Tagen intensiv den wesentlichen Inhalten von MBSR und lernen verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen. Dazu wird es spannende Einblicke in die moderne Stresstheorie und -forschung geben. Highlight des Seminars ist der „Tag der Achtsamkeit“, am dem wir gemeinsam schweigen und intensiv praktizieren werden. Für eine Integration des Erlernten in den Alltag erhalten Sie nach dem Kurs ein Übungsheft mit Inspirationen und Übungen für 8 Wochen und geführte Meditationen als Audiodatei.

Beginn: 14.06.2026 **Ende:** 19.06.2026

Adresse

Ökodorf Sieben Linden
Sieben Linden 1
38486 Beetzendorf

MBSR Aufbauseminar im Ökodorf Sieben Linden (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit vertiefend üben und sich von der Stille berühren lassen. Die im MBSR Kurs angestoßenen Prozess vertiefen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und tiefer in die Achtsamkeitspraxis eintauchen.

Vormittags: Vertiefung der Achtsamkeitspraxis im Schweigen

In diesen Retreat praktizieren wir Vormittags gemeinsam die aus dem MBSR Kurs bekannten Übungen wie z.B. den Bodyscan, die Sitzmeditation, die Gehmeditation oder achtsame Körperübungen (Yoga) im Schweigen und QiGong.

Nachmittags: Vertiefung der Stresstheorie und Selbstreflexion

Am Nachmittag widmen uns vertiefend der Stresstheorie und machen Reflexionsübungen, die du aus einem MBSR Kurs noch nicht kennst.

Dieses Retreat bietet sich für Menschen an, die bereits einen MBSR Kurs besucht haben, das Erlernte auffrischen wollen oder Vertiefung in ihrer Achtsamkeitspraxis wünschen.

Beginn: 20.09.2026 **Ende:** 25.09.2026

Adresse

Ökodorf Sieben Linden
Sieben Linden 1
38486 Beetzendorf

MBSR Aufbauseminar im Ökodorf Sieben Linden (als Bildungsurlaub anerkannt)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeit vertiefend üben und sich von der Stille berühren lassen. Die im MBSR Kurs angestoßenen Prozess vertiefen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und tiefer in die Achtsamkeitspraxis eintauchen.

Vormittags: Vertiefung der Achtsamkeitspraxis im Schweigen

In diesen Retreat praktizieren wir Vormittags gemeinsam die aus dem MBSR Kurs bekannten Übungen wie z.B. den Bodyscan, die Sitzmeditation, die Gehmeditation oder achtsame Körperübungen (Yoga) im Schweigen und QiGong.

Nachmittags: Vertiefung der Stresstheorie und Selbstreflexion

Am Nachmittag widmen uns vertiefend der Stresstheorie und machen Reflexionsübungen, die du aus einem MBSR Kurs noch nicht kennst.

Dieses Retreat biete ich für Menschen an, die bereits einen MBSR Kurs besucht haben, das Erlernete auffrischen wollen oder Vertiefung in ihrer Achtsamkeitspraxis wünschen.

Beginn: 20.09.2026 **Ende:** 25.09.2026

Adresse

Ökodorf Sieben Linden

Sieben Linden 1

38486 Beetzendorf

MBSR Intensivseminar im Ökodorf Sieben Linden (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

In einer gemütlichen Runde widmen wir uns an fünf Tagen intensiv den wesentlichen Inhalten von MBSR und lernen verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen. Dazu wird es spannende Einblicke in die moderne Stresstheorie und -forschung geben. Highlight des Seminars ist der „Tag der Achtsamkeit“, am dem wir gemeinsam schweigen und intensiv praktizieren werden. Für eine Integration des Erlerneten in den Alltag erhalten Sie nach dem Kurs ein Übungsheft mit Inspirationen und Übungen für 8 Wochen und geführte Meditationen als Audiodatei.

Beginn: 22.11.2026 **Ende:** 27.11.2026

Adresse

Ökodorf Sieben Linden

Sieben Linden 1

38486 Beetzendorf