Nächste Kurse von Susanne Greve

5 Tage "Einführung in MBSR" (Bildungsurlaub) in der Uckermark

Kurse mit Übernachtung
Das Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Wir sind im schönen Seminarhaus Taubenblau untergebracht und werden mit täglich frisch zubereiteter vegetarisch-veganer Bio-Vollpension verpflegt.

Das Seminarhaus Taubenblau liegt im malerischen Dorf Stolzenhagen in der Uckermark, am Rande des Nationalparks Unteres Odertal, nordöstlich von Berlin.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin und damit auch in Brandenburg als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub), ebenso in Rheinland-Pfalz.

Beginn: 18.01.2026 **Ende:** 23.01.2026

Adresse
Seminarhaus Taubenblau
Ernst-Thälmann-Straße 9
16248 Lunow-Stolzenhagen

MBSR 8-Wochen-Kurs montags in Mitte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir treffen uns für diesen Kurs in kleiner Runde mit max. 8 Teilnehmer:innen im Lotos Vihara Meditationszentrum, einer echten Oase der Stille mitten in Berlin Mitte.

Leistungen:
• 8 Abende à 2,5 Std.
• Tag der Achtsamkeit à 6 Std.
• umfangreiches Handbuch mit Übungs- und Lehrmaterial
• Anleitungen für Meditationen, Bodyscan und Yoga als Audiodateien für das Üben zuhause
• kostenloses, unverbindliches Vorgespräch (ca. 30 min)
• auf Wunsch persönliches Nachgespräch
• vergünstigter Seminarpreis für Wiederholer
• Sehr gerne gewähre ich auf Anfrage auch einen individuellen Sozialtarif.

Beginn: 09.02.2026 **Ende:** 13.04.2026
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Lotos Vihara Meditationszentrum

Neue Blumenstraße 5
10179 Berlin

MBSR 8-Wochen-Kurs dienstags in Neukölln

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir treffen uns für diesen Kurs in kleiner Runde mit max. 8 Teilnehmer:innen im Manoah Zentrum in Berlin Kreuzberg (Nähe Hermannplatz).

Leistungen:
• 8 Abende à 2,5 Std.
• Tag der Achtsamkeit à 6 Std.
• umfangreiches Handbuch mit Übungs- und Lehrmaterial
• Anleitungen fuïr Meditationen, Bodyscan und Yoga als Audiodateien fuïr das Üben zuhause
• kostenloses, unverbindliches Vorgespräch (ca. 30 min)
• auf Wunsch persönliches Nachgespräch
• vergünstigter Seminarpreis für Wiederholer
• Sehr gerne gewähre ich auf Anfrage auch einen individuellen Sozialtarif.

Beginn: 10.02.2026 **Ende:** 14.04.2026
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Remise Neukölln
Ringbahnstraße 22
12051 Berlin

5 Tage "Einführung in MBSR" (Bildungsurlaub) an der Seenplatte

Kurse mit Übernachtung
Das Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Wir sind im Bio-Hotel untergebracht und werden mit Bio-Vollpension verpflegt, täglich frisch zubereitet, lecker, bunt und vegetarisch-vegan.

Der Fastenhof Behm liegt inmitten einer bezaubernden Seen- und Wälderlandschaft am südlichen Zipfel der mecklenburgischen Seenplatte. Das werden wir natürlich jeden Tag auch für Spaziergänge nutzen.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin, Brandenburg, Hamburg, Sachsen-Anhalt und Thüringen als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub).

Beginn: 28.06.2026 **Ende:** 03.07.2026

Adresse
Fastenhof Behm
Wittstocker Straße 20
16837 Flecken Zechlin

5 Tage "Einführung in MBSR" (Bildungsurlaub) an der Havel

Kurse mit Übernachtung
Das 5-tägige Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in eine eigene Praxis der Achtsamkeit. Auch für MBSR-Wiederholer ist es eine gute Auffrischung und Vertiefung. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Unser Seminar findet auf dem schönen Rosenwaldhof (1 Std. von Berlin entfernt) statt, in der Nähe der Havel und zahlreicher kleiner Seen gelegen. Dort dürfen wir uns auf frisch zubereitete vegetarische Bio-Vollpension freuen. Die Unterbringung erfolgt je nach Wahl in Einzel- oder Doppelzimmern.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin, Brandenburg und Rheinland-Pfalz als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub).

Beginn: 30.08.2026 **Ende:** 04.09.2026

Adresse
Rosenwaldhof
Bergstraße 2
14550 Groß Kreutz (Havel)

5 Tage "Einführung in MBSR" (Bildungsurlaub) an der Seenplatte

Kurse mit Übernachtung
Das Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Wir sind im Bio-Hotel untergebracht und werden mit Bio-Vollpension verpflegt, täglich frisch zubereitet, lecker, bunt und vegetarisch-vegan.

Der Fastenhof Behm liegt inmitten einer bezaubernden Seen- und Wälderlandschaft am südlichen Zipfel der mecklenburgischen Seenplatte. Das werden wir natürlich jeden Tag auch für Spaziergänge nutzen.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin, Brandenburg, Hamburg, Sachsen-Anhalt und Thüringen als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub).

Beginn: 01.11.2026 **Ende:** 06.11.2026

Adresse
Fastenhof Behm
Wittstocker Straße 20
16837 Flecken Zechlin