

## Nächste Kurse von Lola Viola Gut

### Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 01.12. finde der Kurs nicht statt. Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.

**Beginn:** 13.10.2025    **Ende:** 08.12.2025

**Uhrzeit:** 19.00 - 21.00 Uhr

#### Adresse

HollerHaus Bremen

Hollerstraße 14

28203 Bremen

### Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 01.12. findet der Kurs nicht statt. Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.

**Beginn:** 13.10.2025    **Ende:** 08.12.2025

**Uhrzeit:** 9.00 - 11.00 Uhr

#### Adresse

HollerHaus Bremen

Hollerstraße 14

28203 Bremen

### Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 02.12 findet der Kurs nicht statt. Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren. Weitere Infos findest du auf meiner Website. ich freue mich von dir zu hören. Liebe Grüße

**Beginn:** 16.10.2025    **Ende:** 11.12.2025

**Uhrzeit:** 17:45 - 19:45 Uhr

## Adresse

HollerHaus Bremen  
Hollerstraße 14  
28203 Bremen

### MBSR- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.

MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction und bezeichnet ein standardisiertes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn zur Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mittlerweile findet MBSR im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen Anwendung und ist das wohl bekannteste und am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung.

Im Mittelpunkt des 8-Wochen Programms steht die Schulung der Achtsamkeit durch formelle Übungen und Meditationen in Stille und in Bewegung.

Losgelöst von Weltanschauungen und Spiritualität stellt MBSR ein einfaches, nachhaltiges Übungsprogramm dar, was für jeden zugänglich ist.

Durch MBSR ist es gelungen, die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung zu verbinden.

Am 03.12. findet der Kurs nicht statt.

**Beginn:** 22.10.2025    **Ende:** 10.12.2025

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.00 Uhr

## Adresse

Mindfulpanda  
Rübenkampsweg 6  
27367 Reeßum

### MBCL – Mindfulness-Based Compassionate Living. Selbstmitgefühl & Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCL – Mindfulness-Based Compassionate Living ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining, das sich ganz der Entwicklung von Selbstmitgefühl und einer mitfühlenden Haltung im Alltag widmet. Es wurde von Erik van den Brink und Frits Koster entwickelt und knüpft an die Erfahrungen aus einem MBSR- oder MBCT-Kurs an.

Wenn du also schon erste Schritte mit Achtsamkeit gegangen bist und dir wünschst, mit dir selbst auf eine freundlichere, verständnisvollere Weise umzugehen, kann MBCL eine wunderbare Vertiefung für dich sein.

Im Kurs nähern wir uns dem Thema Mitgefühl Schritt für Schritt: Was bedeutet es eigentlich, mitfühlend

mit sich selbst zu sein – gerade dann, wenn es schwierig wird? Wie können wir lernen, den inneren Kritiker zu erkennen, ohne ihm das Steuer zu überlassen? Und wie können wir Vertrauen entwickeln – in uns selbst, in das Leben, in den Moment?

Dich erwarten acht wöchentliche Treffen mit angeleiteten Meditationen, kleinen theoretischen Impulsen, Übungen zur Selbstreflexion und dem gemeinsamen Austausch in der Gruppe. Du bekommst außerdem Audios und ein Begleitbuch, das dich zwischen den Treffen unterstützt.

MBCL lädt dich ein, Mitgefühl nicht nur als Idee zu verstehen, sondern ganz praktisch in deinem Leben zu verankern – auf eine Weise, die dich stärkt, nährt und dir hilft, in Verbundenheit mit dir selbst und anderen zu leben.

**Beginn:** 28.10.2025    **Ende:** 16.12.2025

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

### Adresse

An deinem Lieblingsplatz

Online

### MBCL – Mindfulness-Based Compassionate Living. Selbstmitgefühl & Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCL – Mindfulness-Based Compassionate Living ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining, das sich ganz der Entwicklung von Selbstmitgefühl und einer mitfühlenden Haltung im Alltag widmet. Es wurde von Erik van den Brink und Frits Koster entwickelt und knüpft an die Erfahrungen aus einem MBSR- oder MBCT-Kurs an.

Wenn du also schon erste Schritte mit Achtsamkeit gegangen bist und dir wünschst, mit dir selbst auf eine freundlichere, verständnisvollere Weise umzugehen, kann MBCL eine wunderbare Vertiefung für dich sein.

Im Kurs nähern wir uns dem Thema Mitgefühl Schritt für Schritt: Was bedeutet es eigentlich, mitfühlend mit sich selbst zu sein – gerade dann, wenn es schwierig wird? Wie können wir lernen, den inneren Kritiker zu erkennen, ohne ihm das Steuer zu überlassen? Und wie können wir Vertrauen entwickeln – in uns selbst, in das Leben, in den Moment?

Dich erwarten acht wöchentliche Treffen mit angeleiteten Meditationen, kleinen theoretischen Impulsen, Übungen zur Selbstreflexion und dem gemeinsamen Austausch in der Gruppe. Du bekommst außerdem Audios und ein Begleitbuch, das dich zwischen den Treffen unterstützt.

MBCL lädt dich ein, Mitgefühl nicht nur als Idee zu verstehen, sondern ganz praktisch in deinem Leben zu verankern – auf eine Weise, die dich stärkt, nährt und dir hilft, in Verbundenheit mit dir selbst und anderen zu leben.

05.12 & 26.12 entfallen

**Beginn:** 07.11.2025    **Ende:** 09.01.2026

**Uhrzeit:** 9.00 - 11.00 Uhr

**Adresse**

An deinem Lieblingsplatz

Online

**Achtsamkeit trifft Coaching. Mit Gefühl und Achtsamkeit zu einem Leben das Dir entspricht. Online via Zoom**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Santai – Deine individuelle MBSR-Intensivbegleitung für nachhaltige Veränderung

Stress, Überforderung und hohe Anforderungen im Beruf und Alltag fordern uns täglich heraus. Genau hier setzt Santai an: Die Kombination aus MBSR und systemischem Coaching hilft dir, Achtsamkeit nicht nur zu lernen, sondern tief in deinem Leben zu verankern – so dass sie dir wirklich Kraft schenkt und dich schützt.

Im Coaching betrachten wir dein gesamtes Umfeld – Familie, Arbeit, Beziehungen – und entwickeln gemeinsam eine Praxis, die zu dir und deinem Leben passt. So kannst du:

Stress bewusst begegnen und wirksam reduzieren

Hinderliche Muster und alte Glaubenssätze erkennen und auflösen

Klarheit gewinnen, was dir wirklich wichtig ist

Gesunde Grenzen setzen und mehr Balance finden

Eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis entwickeln, die dich im Alltag trägt

Santai ist genau richtig für dich, wenn du spürst, dass du mehr brauchst als nur gelegentliche Auszeiten – wenn du wirklich eine Veränderung willst, die bleibt.

Du möchtest mehr erfahren?

Schreib mir gern – ich freue mich auf deine Nachricht!

**Beginn:** 01.12.2025

**Adresse**

An deinem Lieblingsplatz

Online