

Nächste Kurse von Lola Viola Gut

MBSR-Intensiv Einzelbegleitung Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-Einzelbegleitung – flexibel, individuell, professionell

In meiner MBSR-Einzelbegleitung erhältst du 8 individuell vereinbarte Sitzungen à 60–90 Minuten, die wir zeitlich flexibel über Zoom durchführen. Dieses Format ist ideal für Menschen, die Achtsamkeit erlernen möchten, aber zeitliche oder organisatorische Flexibilität benötigen.

Im Verlauf der Begleitung lernst du:

- zentrale Grundlagen der Achtsamkeit kennen und vertiefen
- bewusster mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen
- aus automatischen Reaktionsmustern (Autopilot) auszusteigen
- die formelle und informelle MBSR-Praxis in deinen Alltag zu integrieren
- Stress- und Belastungssituationen mit mehr Klarheit, Präsenz und Selbstfürsorge zu begegnen

Die Inhalte orientieren sich am bewährten MBSR-Curriculum und werden zugleich individuell an deine Lebenssituation und Bedürfnisse angepasst.

Preis: 1.100 € netto für 8 Termine.

Beginn: 01.06.2026

Uhrzeit: nach Absprache Uhr

Adresse

An deinem Lieblingsplatz

Online

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.

Beginn: 28.08.2026 **Ende:** 23.10.2026

Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Adresse

Mindfulpanda

Rübenkampsweg 6

27367 Reesum