

Nächste Kurse von Lola Viola Gut

MBCL – Mindfulness-Based Compassionate Living. Selbstmitgefühl & Achtsamkeit (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

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: 29.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

HollerHaus Bremen

Hollerstraße 14

28203 Bremen

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: 29.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 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.

Beginn: 30.01.2026 **Ende:** 20.03.2026

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 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.

Beginn: 06.03.2026 **Ende:** 15.05.2026

Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Adresse

Mindfulpanda

Rübenkamps weg 6
27367 Reußum

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: 17.03.2026 **Ende:** 05.05.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

An **deinem Lieblingsplatz**

Online