

## Nächste Kurse von Susanne Müllner

### Kostenlose Infoveranstaltung zum MBSR-Kurs | Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

"Achtsamkeit ist ein Weg, sich mit sich selbst und der eigenen Erfahrung anzufreunden."

Jon Kabat-Zinn

Kostenlose und unverbindliche Infoveranstaltung zum MBSR-Stressbewältigungskurs im Herbst 2026, der vom 06.10.-24.11.26 online über Zoom stattfindet (auch eine spätere Kursteilnahme ist möglich). Im Kurs ist ein Übungstag der Stille und Achtsamkeit enthalten, der am Sa, 14.11.26 stattfindet.

MBSR kann ein sehr hilfreicher Weg sein, trotz aller Schwierigkeiten des Lebens gelassen, glücklich und resilient zu bleiben, indem wir lernen, präsent zu sein und uns mit der Fülle des Augenblicks wohlwollend zu verbinden.

An dem Abend stelle ich das Kurskonzept, sowie 1-2 kleine Übungen vor und es gibt Raum für Fragen.

Weitere Infos hier: <https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/achtsamkeitstraining>

Bitte melden Sie sich über meine Kontaktformular an: <https://www.susannemuellner.de/anmeldung>

Herzliche Einladung!

**Beginn:** 08.09.2026    **Ende:** 08.09.2026

**Uhrzeit:** 19-20.15 Uhr

### Adresse

Online

Saalgasse 15  
60311 Frankfurt

### Die Ostsee ruft - Atem holen, Ruhe finden, Natur erleben

Kurse mit Übernachtung

"Atem holen, Ruhe finden, im Jetzt ankommen."

Hof Buschenhagen liegt an der Vorpommerschen Boddenküste, dem größten Nationalpark an Deutschlands Ostseeküste, der sich über 60 km vom Darß bis nach Rügen ausdehnt. Der Nationalpark ist einer der bedeutendsten Kranichrastplätze.

Die Auszeit beinhaltet tägliche Übungseinheiten mit achtsamer Entspannung, MBSR-basierten Achtsamkeitsübungen, Meditation und Yoga, sowie einen Übungstag in Stille und Achtsamkeit.

Wir werden Wanderungen und Ausflüge in die Weltkulturerbestadt Stralsund und auf die Halbinseln Darß/Zingst mit ihren langen Ostseestränden machen.

Wir wohnen in geräumigen, rustikal ausgestatteten Appartements oder Ferienhäusern. Es gibt auch eine Sauna.

Unser Seminarraum liegt unterm Dach und bietet einen weiten Blick über die Landschaft.

Weitere Info: <https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten>

Fragen beantworte ich auch gerne telefonisch oder per E-Mail.

**Beginn:** 20.09.2026    **Ende:** 26.09.2026

**Adresse**

Hof Buschenhagen

Dorfstr. 1

18442 Niepars

**Übungstag in Stille & Achtsamkeit | Präsenzveranstaltung**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Innehalten,

zur Ruhe kommen,

den Körper wahrnehmen,

den Augenblick auskosten ...

An diesem Tag werden wir in die Stille gehen und verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus dem MBSR-Curriculum, sowie Mitgeföhlübungen praktizieren.

In besonderer Weise sind alle ehemaligen Teilnehmer:innen von MBSR- und Achtsamkeitskursen eingeladen, ihre Praxis aufzufrischen und zu vertiefen, sowie alle, die einen Tag in Stille und Achtsamkeit verbringen wollen.

Wenn Sie Fragen dazu haben, schreiben Sie mir einfach eine Mail oder rufen Sie mich an!

**Beginn:** 14.11.2026    **Ende:** 14.11.2026

**Uhrzeit:** 10-16.30 Uhr

**Adresse**

In einer stillen Oase

Saalgasse Saalgasse

60311 Frankfurt