

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, der ab 14. April 2026, jew. von 19-21.45 Uhr in Frankfurt-Preungesheim als Präsenzkurs stattfindet (auch eine spätere Kursteilnahme ist möglich).

Im Kurs ist ein Übungstag der Stille und Achtsamkeit enthalten, der am Sa, 30.05.26 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 heilsam 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: 17.03.2026 **Ende:** 17.03.2026

Uhrzeit: 19-20.15 Uhr

Adresse

Online

Saalgasse 15

60311 Frankfurt

Wo Liebe ist und Weisheit - Auszeit in Assisi

Kurse mit Übernachtung

Sonne tanken und Kraftorte entdecken,
durch Olivenhaine spazieren und Aussichten genießen,
Gemeinschaft erleben und Ruhe finden,
im Hier-und-Jetzt ankommen.

Die malerische Stadt Assisi ...

... liegt in der rau-lieblichen Landschaft Umbriens, zwischen Florenz und Rom, in der Nähe von Perugia, auf einem Felsrücken des Monte Subasio.

Die Geburtsstadt von Klara und Franz von Assisi ist Weltkulturerbe, Stadt des Friedens und der interreligiösen Begegnung.

Auf den Spuren von Franz und Klara spürt man den Geist der Zeit, als die adelige Klara sich heimlich mit dem Kaufmannssohn trifft, der seines Vaters Besitz an die Armen verschenkte ...

Wie Franz und Klara machen wir uns auf den Weg, spüren, hören ihre Legenden, suchen die Orte und Kirchen auf, wo sie gelebt und gewirkt haben und praktizieren unterwegs - und 2-3 Mal täglich in unserer Unterkunft - Achtsamkeit, Meditation und sanftes Yoga.

In der Begegnung mit uns selbst und miteinander, mit der Natur und Kultur, können wir viele Erfahrungen machen – im Reden, im Schweigen, beim Wandern, beim Essen.

Wir wohnen in einem behaglichen Gästehaus mit weitem Blick über Umbrien in toller Altstadtlage und können von dort alles gut erreichen.

Wer neugierig geworden ist, kann hier nachlesen und einen Flyer finden:

<https://www.susannemueller.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten>

Beginn: 06.04.2026 **Ende:** 12.04.2026

Adresse

St. Anthony's Guest House

Via Galeazzo Alessi 10

06081 Assisi, Umbrien, Italien

MBSR-Stressbewältigung | Präsenzkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

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

Jon Kabat-Zinn

Klassischer MBSR-Stressbewältigungskurs, 8 Termine à mind. 2,5 Stunden plus Übungstag in Stille und Achtsamkeit.

In diesem Kurs werden Sie durch das von Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-wöchige Kurscurriculum geführt.

Er beinhaltet 8 wöchentliche Treffen, einen Übungstag in Stille und Achtsamkeit, sowie ein persönliches Vor- und Nachgespräch.

Im Kurs werden Elemente asiatischer Meditationspraxis (Sitz-/Gehmeditation, Körperwahrnehmung) mit einfachen Yogaübungen und Erkenntnissen der modernen Stressforschung verbunden.

Es steht uns ein schöner, großzügiger Kursraum zur Verfügung. Er ist ausgestattet mit Meditations-/Yogamatten, Stühlen, Toiletten, Umkleidebereich, Teeküche.

Ein kostenfreies telefonisches Vorgespräch ist möglich.

Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie Fragen zum Kurs haben.

Flyer zum Kurs:

<https://www.susannemueller.de/images/pdf/mbsr-flyer-apr26.pdf>

Weitere Infos:

<https://www.susannemueller.de/pme-achtsamkeit/achtsamkeitstraining>

Kostenloser, unverbindlicher Infotermin (online): Di, 17.03.26, 19-20.15 Uhr

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 02.06.2026

Uhrzeit: 19-21.45 Uhr

Adresse

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstr. 11
60435 Frankfurt

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 Mitgefühlsübungen 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: 30.05.2026 **Ende:** 30.05.2026

Uhrzeit: 10-16.30 Uhr

Adresse

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstr. 11
60435 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