Nächste Kurse von Susanne Müllner

MBCL-Selbst-/Mitgefühlstraining | Onlinekurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Klassischer MBCL-Kurs, 8 Termine (ca. 14-tägige Treffen) à mind. 2,5 Stunden plus Übungstag in Stille, sowie persönl. Vor-/Nachgespräch

MBCL-Mindfulness-Based Compassionate Living ist ein Programm, das die Entwicklung und Erfahrung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen und damit die physische und psychische Gesundheit fördert. Sie lernen, wie Sie die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern und mitfühlend mit schwierigen Gefühlen und Lebenssituationen umgehen können.

Der Kurs kann z.B. unterstützend sein bei Depressionen, Ängsten, Stresss, Burnout oder traumatischen Erfahrungen.
Er eignet sich insbesondere als Aufbau- und Vertiefungskurs nach einem MBSR- oder sonstigem mehrwöchigen Achtsamkeitskurs.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

Melden Sie sich bitte bei mir, wenn Sie Fragen zum Kurs haben.
Weitere Infos und alle Termine: https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/achtsamkeitstraining

Beginn: 03.09.2025 **Ende:** 17.12.2025
Uhrzeit: 19-21.45 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 Ostseeständen 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: 21.09.2025 **Ende:** 27.09.2025

Adresse
Hof Buschenhagen
Dorfstr. 1
18442 Niepars

Selbst-/Mitgefühl verankern | Kostenloser Online-Workshop im Rahmen der "Woche der seelischen Gesundl
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Selbst-/Mitgefühl verankern - Geführte Meditation und Körperarbeit | Kostenloser Online-Workshop im Rahmen der "Woche der seelischen Gesundheit 2025"
Termin: 07.10.25, 18-19 Uhr
Plattform: Zoom

Die Achtsamkeitspraxis lehrt uns, Achtsamkeit und Mitgefühl gleichzeitig zu entwickeln.
Während Achtsamkeit uns Einsichten schenkt, öffnet Mitgefühl unser Herz. Indem wir dieses uns selbst und anderen gegenüber entwickeln, können wir schwierigen Gefühlen, Angst oder Trauma besser begegnen und unsere Gesundheit stärken.

In diesem Workshop machen wir geführte Mitgefühls- und Körperübungen, es gibt Impulse zum Thema „Stress und Mitgefühl“, sowie Raum für Fragen und Austausch.

Der Workshop eignet sich besonders für alle, die schon Erfahrung mit Achtsamkeit haben.

Veranstalterseite: https://www.seelischegesundheit.net/selbst-und-mitgefuehl-verankern-gefuehrte-meditation-und-koerperarbeit/

In diesem Workshop machen wir geführte Mitgefühls- und Körperübungen, es gibt Impulse zum Thema „Stress und Mitgefühl“, sowie Raum für Fragen und Austausch.

Der Workshop eignet sich besonders für alle, die schon Erfahrung mit Achtsamkeit haben.

Anmeldung per E-Mail an info@susannemuellner.de

Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung bereitgestellt
Anmeldung per E-Mail an info@susannemuellner.de

Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung bereitgestellt

Beginn: 07.10.2025 **Ende:** 07.10.2025
Uhrzeit: 18-19 Uhr

Adresse
Online
Saalgasse 15
60311 Frankfurt

MBSR-Stressbewältigung | Präsenzkurs
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
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, 2-3 stündige 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.

Der Kurs findet in einem gut ausgestatteten Kursraum in Frankfurt statt.

Ein kostenfreies telefonisches Vorgespräch ist möglich.
Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie Fragen zum Kurs haben.
Flyer zum Kurs:
https://www.susannemuellner.de/images/pdf/mbsr-flyer-apr25.pdf
Weitere Infos:
https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/achtsamkeitstraining

Kostenloser, unverbindlicher Infotermin (online): Di, 16.09.25, 19-2015 Uhr

Beginn: 21.10.2025 **Ende:** 09.12.2025
Uhrzeit: 19-21.45 Uhr

Adresse
Seminarraum in Frankfurt

60311 Frankfurt