

Nächste Kurse von Kerstin Hauska

MBSR-Kurs, Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der nächste MBSR-Kurs findet erneut als Intensivkurs im Blockformat an zwei Wochenenden statt, inkl. Achtsamkeitstag und zusätzlich flankiert von zwei Online-Terminen. Das Trainingsprogramm zur Stressbewältigung verbindet alltagsnahe Achtsamkeitsübungen mit Selbstreflexion und Erkenntnissen aus Medizin und Stressforschung. In den Kursstunden lernen wir Achtsamkeitsübungen kennen, üben und vertiefen sie und tauschen uns über unsere Erfahrungen beim Üben aus. Jede Kurseinheit steht unter einem Schwerpunktthema, das wir zusätzlich näher beleuchten.

Kurszeiten

Freitag, 18.09. bis Sonntag, 20.09.2026

Fr, 18.09.: 16.00 bis 19.00 Uhr

Sa, 19.09.: 10.00 bis 17.00 Uhr

So, 20.09.: 10.00 bis 17.00 Uhr

Ersatztermin: 25. bis 27.09.2026

Freitag, 16.10. bis Sonntag, 18.10.2026

Fr, 16.10.: 16.00 bis 19.00 Uhr

Sa, 17.10.: 10.00 bis 16.00 Uhr (Achtsamkeitstag)

So, 18.10.: 10.00 bis 17.00 Uhr

Ersatztermin: 23. bis 25.10.2026

Zusätzliche Übungsstunden und Erfahrungsaustausch (online): Jeweils mittwochs, 30.09. und 07.10.2026

Mi, 30.09. und 07.10.: 18.30 bis 20.00 Uhr

Vor- und Nachgespräche

finden nach individueller Vereinbarung statt.

Weitere Infos zum Kurs findest du auf meiner Website unter <https://wirklich-achtsam.de/mbsr-kurs/>

Beginn: 18.09.2026 **Ende:** 31.10.2026

Uhrzeit: Intensivkurs im Blockformat Uhr

Adresse

TennisBase Oberhaching

Im Loh 1

82041 Oberhaching/ München