

Nächste Kurse von Kerstin Hauska

MBSR/ Achtsamkeits-Anker/ Mit Achtsamkeit durchs ganze Jahr (Online + Achtsamkeitstag)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeits-Anker ist ein Angebot, nach dem MBSR-Kurs "dranzubleiben" und gemeinsam mit anderen in einem geschützten Raum zu praktizieren. Gemeinsam mit Achtsamkeit durchs ganze Jahr gehen, die eigene Achtsamkeitspraxis lebendig halten, Inhalte aus dem MBSR-Programm auffrischen und durch neue Impulse vertiefen. Auch gibt es Raum für Erfahrungsaustausch. Der Achtsamkeits-Anker besteht aus einem monatlichen Übungsraum per Zoom, einem Jahrestreffen in Präsenz (TennisBase Oberhaching bei München) sowie zusätzlicher Begleitung durch Impulse und Austausch. Für den Online-Part wird ein PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera, eine stabile Internetverbindung und ein ruhiger Platz zuhause benötigt.

- Starttermine: Sept. 2025 und Januar 2026
- 10 Online-Termine: Übungsraum, gemeinsames Vertiefen der Achtsamkeitspraxis
- Möglichkeit des persönlichen Austausches (Fragen, Erfahrungsaustausch, Kurzcoaching) im telefonischen Jahresgespräch (max. 30 Min)
- 1 Jahrestreffen: Schwerpunktthema, Übungsraum, Gemeinsamer Erfahrungsaustausch, Zeit für Ruhe und Stille
- Zusätzliche Begleitung (z.B. Impulstexte/ Audioimpulse/ angeleitete Meditationen) zum weiteren Üben für zuhause.
- --> Weitere Infos zum Kurs findest du auf meiner Website unter https://wirklich-achtsam.de/leistungen/

Beginn: 24.09.2025 **Ende:** 17.06.2026

Uhrzeit: 20.30 bis 21.30 Uhr

Adresse

TennisBase Oberhaching

Im Loh 1

82041 Oberhaching/ München

Achtsamkeitswochenende - Einführung in Achtsamkeit & MBSR

Kurse mit Übernachtung

Du hast Interesse an Achtsamkeit und sehnst dich nach einem Wochenende Auszeit nur für dich, nach innerer Ruhe und Entspannung? Dann lade ich dich herzlich ein zu einem Grundlagen-Kurs "Einführung in Achtsamkeit & MBSR" im Allgäu, im Wellness-Resort Tannenhof Sport & Spa, eine Wohlfühloase für Körper und Geist.

Gönn' dir vom 21. bis 23. November 2025 eine Pause vom Alltag, tauche ein in die Welt der Achtsamkeit und entdecke die transformative Kraft von Achtsamkeit und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Nimm' dir diese wertvolle Zeit für dich! Lerne in diesem Grundlagen-Wochenendkurs die Prinzipien und Wirksamkeit von Achtsamkeit kennen und kehre nach dem Retreat gestärkt, erfrischt und mit wertvollen Impulsen und Motivation in deinen Alltag zurück. Starte in den Winter wirklich achtsam und bewusst!

Im Wochenendkurs "Einführung in Achtsamkeit & MBSR" gebe ich dir eine grundlegende Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit und vermittele praktische Techniken zur Stressbewältigung, der Grundstein für mehr Gelassenheit und innere Balance in deinem Leben.

Weitere Informationen findest du auf meiner Website unter: https://wirklich-achtsam.de/einfuehrung-in-



achtsamkeit-mbsr-im-allgaeu/

Für weitere Fragen nimm' gerne Kontakt mit mir auf: https://wirklich-achtsam.de/kontakt/

Beginn: 21.11.2025 **Ende:** 23.11.2025

Adresse

Tannenhof Resort Sport & Spa

Lindenberger Str. 33 88171 Weiler im Allgäu