

## 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:** 21.01.2026    **Ende:** 09.12.2026

**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" in der TennisBase Oberhaching bei München.

Gönn' dir vom 28. bis 29. März 2026 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 gestärkt, erfrischt und mit wertvollen Impulsen und Motivation in deinen Alltag zurück. Starte in das Frühjahr 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 zum Kurs findest du auf meiner Website unter: <https://wirklich-achtsam.de/einfuehrung-in-achtsamkeit-mbsr-in-der-tennisbase-oberhaching/>

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

**Beginn:** 28.03.2026    **Ende:** 29.03.2026

**Adresse**

TennisBase Oberhaching

Im Loh 1

82041 Oberhaching/ München

**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