

Nächste Kurse von Juliane Oberlinger

Meditation & Achtsamkeit 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Sich für ein paar Stunden dem Alltag entziehen und sich zusammen mit anderen Übenden über mehrere Stunden der achtsamen Übungspraxis widmen, diese Möglichkeit bietet sich Ihnen mit diesem Achtsamkeitsworkshop. Wir werden gemeinsam meditative Übungen in Ruhe und Bewegung durchführen, Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs haben und gemeinsam essen. Die Übungen stammen aus den beiden Kursprogrammen MBSR - Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und MBPM - Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung. Eine schöne Gelegenheit die Achtsamkeitspraxis wieder aufzufrischen oder einen ersten Eindruck zu erhalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: 30.01.2026 **Ende:** 30.01.2026

Uhrzeit: 10- ca. 16 Uhr

Adresse

VHS Schriesheim

Obere Schulgasse 9

69198 Schriesheim

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung - MBPM-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBPM (engl: Mindfulness Based Pain Management) ist ein achtwöchiges Programm, das Achtsamkeit, Meditation, Selbstmitgefühl und bewusstes Bewegen miteinander verbindet und das den Fokus dabei auf den Umgang mit Schmerzen und Krankheit legt.

Beginn: 04.02.2026 **Ende:** 01.04.2026

Uhrzeit: 19:30-22:00 Uhr

Adresse

DOK:TOR

Römerstr. 2

69198 Schriesheim