

Nächste Kurse von Björn Gieseke

MBSR-Auffrischung- Keep MBSR alive ☐☐

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Einladung zu unserem MBSR Online-Event!

Was machst du im Anschluss an deinen MBSR-Kurs? Bestimmt nicht im eigenen Saft schmoren und irgendwann ist alles wie vorher...

BESTIMMT NICHT!

Hast du Lust, deine Achtsamkeitspraxis lebendig zu halten und zu vertiefen? Dann schnapp dir dein Meditationskissen, mach es dir bequem und sei dabei, wenn wir uns zu einem ganz besonderen Online-Event treffen!

Was dich erwartet:

Bekannte Übungen: Ja, genau die, die du schon liebst! Bodyscan, Yoga und Sitzmeditation dürfen nicht fehlen.

Neue Übungen: Übungen aus dem Mitgefühlkontext, visualisierungen und interpersonelle Achtsamkeit unterstützen dich achtsam zu bleiben.

Für immer für dich Verfügbar:

Die Aufzeichnungen der Übungen bekommst du kostenlos und immer für dich verfügbar zum Download????

Wann und Wo?

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 19 Uhr – online, wo auch immer du bist! Der Kursabend dauert ca. 120 Minuten.

Was benötigst Du?

Eine stabile Internetverbindung, eine ruhige Umgebung, bequeme, warme Kleidung und was du sonst zur Meditation brauchst.

<https://www.mbsr-walsrode.de/event-details/keep-mbsr-alive>

Beginn: 11.06.2026 **Ende:** 11.06.2026

Uhrzeit: 19 - 21 Uhr

Adresse

ONLINE

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR-8-Wochen Kurs Herbst 26

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Selbstmitgefühl, Resilienz und Selbstverantwortung sind erlernbar! MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde 1979 entwickelt und ist das

bekannteste und meist untersuchte Achtsamkeits- und Meditationsprogramm weltweit. Die Wirksamkeit von MBSR bei folgenden Problemen ist anerkannt und bestätigt: Stress, Burnout, chronische Schmerzen. MBSR ist auch für jeden an Meditation interessierten ein guter Einstieg in die Praxis.

Im Preis sind alle Kursmaterialien enthalten. Zu diesen gehören Übungsanleitungen vom Kursleiter, ein 60-seitiges Kurshandbuch und der Zugang zum MBSR-Mitglieder-Bereich mit umfangreichem Zusatzmaterial (Video- und Audio-Dateien).

Vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch mit mir. Entscheiden Sie dann in aller Ruhe, ob MBSR das Richtige für Sie ist!

Kursgebühr: € 375,-
(inkl. aller Kursmaterialien und Vor- und Nachgespräch)

Beginn: 25.09.2026 **Ende:** 26.11.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth
Worth 5
29664 Walsrode

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR-8-Wochen Kurs Jan 27

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Selbstmitgefühl, Resilienz und Selbstverantwortung sind erlernbar! MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde 1979 entwickelt und ist das bekannteste und meist untersuchte Achtsamkeits- und Meditationsprogramm weltweit. Die Wirksamkeit von MBSR bei folgenden Problemen ist anerkannt und bestätigt: Stress, Burnout, chronische Schmerzen. MBSR ist auch für jeden an Meditation interessierten ein guter Einstieg in die Praxis.

Im Preis sind alle Kursmaterialien enthalten. Zu diesen gehören Übungsanleitungen vom Kursleiter, ein 60-seitiges Kurshandbuch und der Zugang zum MBSR-Mitglieder-Bereich mit umfangreichem Zusatzmaterial (Video- und Audio-Dateien).

Vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch mit mir. Entscheiden Sie dann in aller Ruhe, ob MBSR das Richtige für Sie ist!

Kursgebühr: € 375,-
(inkl. aller Kursmaterialien und Vor- und Nachgespräch)

Beginn: 15.01.2027 **Ende:** 05.03.2027

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth
Worth 5
29664 Walsrode

Mitgefühl und Achtsamkeit (8-Wochen-MBCL)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mit Achtsamkeit und Mitgefühl ist es wie mit zwei Flügeln eines Vogels. Er wird niemals nur mit einem Flügel fliegen können.

Du hast Interesse deine bestehende Achtsamkeitspraxis um das Thema Mitgefühl zu erweitern. Du möchtest nach dem MBSR-Programm deine Praxis fortführen. Du möchtest deine Resilienz stärken und Mitgefühl im Leben kultivieren. Dann ist MBCL genau das Richtige für dich!

Das MBCL-Programm setzt genau dort an, wo MBSR aufgehört hat. Du wirst ein vertieftes Verständnis vom Gehirn, den emotionalen Regulationssystemen und der Psychologie des Mitgefühls bekommen. Jedem Übungsabend gibt es neue Übungen, die sich immer weiter entwickeln und die Du in deine Achtsamkeitspraxis integrierst. Das Programm lässt viele Freiheiten, deine Übungen selber zu wählen und damit deine Praxis zu gestalten.

Melde Dich jetzt an und mache mit mir ein kostenloses Vorgespräch!

Zum Kurs bekommst Du das MBCL-Praxisbuch auf deutsch, mit vielen Meditationen. Dieser Kurs wird über insgesamt 8 Wochen stattfinden.

Kurstermine: ab 1. April 2027 jeweils von 18 bis 20.30 Uhr.

Ein Termin als Übungstag über 4 Stunden im Schweigen.

Zwischen den Kursterminen gibt es Austausch und Vertiefung in Zweiergruppen. Diese Termine sind frei planbar.

Kursgebühr: € 350-

Teilnehmen können nur Menschen, die bereits am MBSR- oder MBCT-Programm, MSC oder Breathwork-Kursen teilgenommen haben oder eine fundierte Achtsamkeitspraxis haben. Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob du die Voraussetzungen erfüllst oder andere Fragen hast, dann schreibe mir einfach!

Beginn: 01.04.2027 **Ende:** 20.05.2027

Uhrzeit: 18 - 20.30 Uhr

Adresse

ONLINE

