

Nächste Kurse von Nicole Becker

MBSR 8 Wochenkurs - Montagabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn

11.05 - 13.07.26

Montags 19.00 - 21.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit am 28.06.26 von 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 360€

(für Studierende und Azubis 260,-€, weitere Ermäßigungen im Bedarfsfall auf Anfrage möglich)

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 36 Unterrichtseinheiten á 45 Min, die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 - 3 Zeitstunden, ein Achtsamkeitstag im Umfang von 6 Stunden (inkl. Pause), ein Vor- und ein Nachgespräch, sowie Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Meditationen.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter zeit-fuer-achtsamkeit-bonn.de

Beginn: 11.05.2026 **Ende:** 13.07.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Alexanderstr. 16, 53111

Alexanderstr. 16

53111 Bonn

AkiJu Kompaktkurs für pädagogisches Personal

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten: 360€

Ort: Indito, Estermannstr. 104, 53117 Bonn

Im Kurspreis enthalten sind 24 Kurseinheiten á 45 min, ein Vor- und bei Bedarf ein Nachgespräch, ein Handbuch und eine Handreichung mit Übungen.

In diesem Bildungsurlaub...

...vertiefen Sie Ihre Achtsamkeitspraxis mit Atem-, Sitz- und Gehmeditation, kurzen Body-Scans und achtsamer Bewegung

... erhalten Sie prägnante Impulse zu Wahrnehmung, Stressreaktion, Kommunikation und „Freude als Ressource“.

...entwickeln Sie sofort einsetzbare Mikro-Übungen

...gewinnen Sie Sicherheit, kind- und jugendgerechte Achtsamkeitsübungen anzuleiten.

Ziele:

- Den Umgang mit Stress, Emotionen und innerer Anspannung bewusst wahrzunehmen und zu regulieren

eine achtsame Grundhaltung im pädagogischen Alltag zu entwickeln

- Kindern und Jugendlichen einfache Achtsamkeitsübungen vermitteln zu können

- die Resilienz von pädagogischen Fachkräften, Kindern und Jugendlichen zu stärken, um mit schwierigen Lebenssituationen besser umgehen zu können

- Selbstfürsorge und Beziehungsqualität im Arbeitsalltag zu fördern

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Lehrer:innen, Erzieher:innen, Sozialpädagog:innen, Schulsozialarbeiter:innen und alle, die mit jungen Menschen arbeiten. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, bietet Raum zur Selbsterfahrung und zeigt auf, wie Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert und an Kinder und Jugendliche weitergegeben werden kann.

Weitere Infos finden Sie hier: <https://indito.de/seminardetails/?T=11084>

Beginn: 24.08.2026 **Ende:** 26.08.2026

Adresse

Indito

Estermannstr 204
53117 Bonn

MBSR 8 Wochenkurs - Montagvormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn

31.08 - 19.10.25

Montag 09.30 - 12.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit am 28.09.25 von 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 360€

(für Studierende und Azubis 260,-€, weitere Ermäßigungen im Bedarfsfall auf Anfrage möglich)

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 36 Unterrichtseinheiten á 45 Min, die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 - 3 Zeitstunden, ein Achtsamkeitstag im Umfang von 6 Stunden (inkl. Pause), ein Vor- und ein Nachgespräch, sowie Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Meditationen.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter zeit-fuer-achtsamkeit-bonn.de

Beginn: 31.08.2026 **Ende:** 19.10.2026

Uhrzeit: 09.30 Uhr

Adresse

Alexanderstr. 16, 53111

Alexanderstr. 16
53111 Bonn

MBSR 8 Wochenkurs - Montagabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn

29.09 - 23.11.26

Montags 18.30 - 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit am 22.11.26 von 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 360€

(für Studierende und Azubis 260,-€, weitere Ermäßigungen im Bedarfsfall auf Anfrage möglich)

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 36 Unterrichtseinheiten á 45 Min, die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 - 3 Zeitstunden, ein Achtsamkeitstag im Umfang von 6 Stunden (inkl. Pause), ein Vor- und ein Nachgespräch, sowie Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Downloads zu den formalen Meditationen.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter zeit-fuer-achtsamkeit-bonn.de

Beginn: 28.09.2026 **Ende:** 23.11.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse

Alexanderstr. 16, 53111

Alexanderstr. 16

53111 Bonn