

Nächste Kurse von Thomas Sacher

6 Tage über den Dächern von Ravensburg an den Pfingstfeiertagen (krankenkassenzertifiziert) MBSR Komp

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompaktkurs in Ravensburg am Bodensee 2026

Sie sind herzlich eingeladen, sich in in einem wunderschöne Haus in Ravensburg eine Auszeit zu gönnen. Hier können Sie Kraft tanken, einen weiten Ausblick über die Stadt und die Sonnenuntergänge genießen, sowie direkt vom Haus aus im Wald spazieren gehen oder in der freien Zeit einen Stadtbummel unternehmen oder an den Bodensee fahren, der nur eine halbe Stunde mit der Bahn oder dem Auto entfernt ist. Ravensburg, die Stadt der Türme und Tore hat viel südländisches Flair und das Umland hat viele Seen, in denen sie schwimmen können.

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen. Nach dem Kurs können Sie jederzeit innehalten, Ihre Gefühle wohlwollend beobachten, sowie Perspektivwechsel und Emotionsregulierungen vornehmen. Sie verfügen danach über eine gute Grundlage, sich freundlich und achtsam wahrzunehmen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und kleine Übungen mit wachsamer Präsenz im Alltag zu integrieren. Mit viel eigener Selbstwirksamkeit werden Sie sich nach dem Kurs vertrauensvoll und selbstsicher weiterentwickeln.

Termin: 22.5. - 27.5.2026

9 Kurseinheiten durchschnittlich 2,5 Stunden

max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

min. Teilnehmerzahl: 4 Personen

Kursgebühr: 350,- €

Seminarzeiten:

Fr.: 22.5.2026, 17:30-20:30 Uhr □□□□

Sa., So.: 10:00-12:30, 16:00-18:00 Uhr

Mo. 10-15 Uhr □

Di. 10 - 12:30 Uhr □□□□

Mi., 27.5.2026, 9:00 -12:00 Uhr □□

Unterkunft:

In Ravensburg gibt es viele Unterkünfte, die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können. Vor Ort gibt es auch zwei charmante Einzelzimmer, bei Bedarf bitte anfragen.

Verpflegung: Es kann im Haus auch eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung:

Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst. Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Nähere Infos zur Krankenkasse: Gesundheitskurse: Wie hoch ist der Zuschuss der Krankenkassen?

Nähere Infos und Anmeldung: <https://mbsr-ravensburg.de/Kurse/>

Referenzen: <https://mbsr-ravensburg.de/Bewertungen/>

Beginn: 22.05.2026 **Ende:** 27.05.2026

Adresse

Thomas Sacher
Staufersstraße 43
88214 Ravensburg

MBSR 6-tägiger Kompaktkurs in den Pfingstferien in Ravensburg - Bodenseenähe

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen.

Zeiten: Fr. 22.5., 17:30 - 20:30, Sa., So.: 10:00 - 12:30, 16:00 - 18:00 Uhr, Mo. 10 - 15 Uhr, Di. 10:00 - 12:30, Mi. 27.5., 9:00 - 12:00 Uhr

Jeweils 9 Kurseinheiten mit durchschnittlich 2,5 Stunden für maximal 6, minimal 4 Teilnehmer:innen.

Zwischen der 6. und der 7. Einheit gibt es eine gemeinsame Mittagszeit.

Kosten: 350,- €

Unterkunft: In Ravensburg gibt es viele Unterkünfte, die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können.

Verpflegung: Es kann im Haus eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung: Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst.

Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Beginn: 22.05.2026 **Ende:** 27.05.2026

Uhrzeit: 17:30 - 20:30 Uhr

Adresse

Thomas Sacher
Staufersstraße 43
88214 Ravensburg

6 Tage über den Dächern von Ravensburg an den Pfingstfeiertagen (krankenkassenzertifiziert) MBSR Komp

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompaktkurs in Ravensburg am Bodensee 2026

Sie sind herzlich eingeladen, sich in in einem wunderschöne Haus in Ravensburg eine Auszeit zu gönnen. Hier können Sie Kraft tanken, einen weiten Ausblick über die Stadt und die Sonnenuntergänge genießen, sowie direkt vom Haus aus im Wald spazieren gehen oder in der freien Zeit einen Stadtbummel unternehmen oder an den Bodensee fahren, der nur eine halbe Stunde mit der Bahn oder dem Auto entfernt ist. Ravensburg, die Stadt der Türme und Tore hat viel südländisches Flair und das Umland hat viele Seen, in denen sie schwimmen können.

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen. Nach dem Kurs können Sie jederzeit innehalten, Ihre Gefühle wohlwollend beobachten, sowie Perspektivwechsel und Emotionsregulierungen vornehmen. Sie verfügen danach über eine gute Grundlage, sich freundlich und achtsam wahrzunehmen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und kleine Übungen mit wachsamer Präsenz im Alltag zu integrieren. Mit viel eigener Selbstwirksamkeit werden Sie sich nach dem Kurs vertrauensvoll und selbstsicher weiterentwickeln.

Termin: 22.5. - 27.5.2026

9 Kurseinheiten durchschnittlich 2,5 Stunden

max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

min. Teilnehmerzahl: 4 Personen
Kursgebühr: 350,- €

Seminarzeiten:

Fr.: 22.5.2026, 17:30-20:30 Uhr □□□□
Sa., So.: 10:00-12:30, 16:00-18:00 Uhr
Mo. 10-15 Uhr □
Di. 10 - 12:30 Uhr □□□□
Mi., 27.5.2026, 9:00 -12:00 Uhr □□

Unterkunft:

In Ravensburg gibt es viele Unterkünfte, die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können. Vor Ort gibt es auch zwei charmante Einzelzimmer, bei Bedarf bitte anfragen.

Verpflegung: Es kann im Haus auch eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung:

Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst. Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Nähere Infos zur Krankenkasse: Gesundheitskurse: Wie hoch ist der Zuschuss der Krankenkassen?

Nähere Infos und Anmeldung: <https://mbsr-ravensburg.de/Kurse/>

Referenzen: <https://mbsr-ravensburg.de/Bewertungen/>

Beginn: 22.05.2026 **Ende:** 27.05.2026

Adresse

Thomas Sacher
Stauferstraße 43
88214 Ravensburg

MBSR Infoabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Infoabend ist für alle, die MBSR kennenlernen wollen. Es werden alle Themen und Übungen des 8-wöchigen Kurses erläutert, ein paar Übungen praktiziert und gerne Fragen beantwortet. Auch biete ich ein kostenloses Erstgespräch zur Entscheidungsfindung an.

www.mbsr-ravensburg.de

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Beginn: 13.10.2026

Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr

Adresse

Thomas Sacher
Stauferstraße 43
88214 Ravensburg

MBSR Infoabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Infoabend ist für alle, die MBSR kennenlernen wollen. Es werden alle Themen und Übungen des 8-wöchigen Kurses erläutert, ein paar Übungen praktiziert und gerne Fragen beantwortet. Auch biete ich ein kostenloses Erstgespräch zur Entscheidungsfindung an.

www.mbsr-ravensburg.de

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Beginn: 15.10.2026

Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr

Adresse

Thomas Sacher

Staufersstraße 43

88214 Ravensburg

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoveranstaltung ist am Dienstag, 13.10.2026 von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Der Achtsamkeitstag ist am 28.11.2026 von 10:30 - 16:30

Uhr.

Adresse: Thomas Sacher, Staufersstraße 43, Ravensburg.

Der Kurs findet statt, da er immer ausgebucht ist.

Er wird von der Krankenkasse zwischen 75 - 350 € bezuschusst! (Kurs-ID: KU-ST-U6VYVV)

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Beginn: 20.10.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Thomas Sacher

Staufersstraße 43

88214 Ravensburg

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoveranstaltung ist am Donnerstag, 15.10.2026 von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Der Achtsamkeitstag ist am 28.11.2026 von 10:30 - 16:30

Uhr.

Adresse: Thomas Sacher, Staufersstraße 43, Ravensburg.

Der Kurs findet statt, da er immer ausgebucht ist.

Er wird von der Krankenkasse zwischen 75 - 350 € bezuschusst! (Kurs-ID: KU-ST-U6VYVV)

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Beginn: 22.10.2026 **Ende:** 10.12.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Thomas Sacher

Staufersstraße 43

