

## Nächste Kurse von Thomas Sacher

### MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoveranstaltung ist am Dienstag, 20.1.2026 von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Der Achtsamkeitstag ist am 7.3.2026 von 10:30 - 17:00 Uhr.

Adresse: Thomas Sacher, Stauferstraße 43, Ravensburg.

Der Kurs findet statt, da er immer ausgebucht ist.

Er wird von der Krankenkasse zwischen 75 - 350 € bezuschusst! (Kurs-ID: KU-ST-UNQ1SJ)

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**Beginn:** 27.01.2026    **Ende:** 17.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

### Adresse

Thomas Sacher

Stauferstraße 43

88214 Ravensburg

### MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoveranstaltung ist am Donnerstag, 22.1.2026 von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Der Achtsamkeitstag ist am 7.3.2026 von 10:30 - 17:00 Uhr.

Adresse: Thomas Sacher, Stauferstraße 43, Ravensburg.

Der Kurs findet statt, da er immer ausgebucht ist.

Er wird von der Krankenkasse zwischen 75 - 350 € bezuschusst! (Kurs-ID: KU-ST-UNQ1SJ)

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**Beginn:** 29.01.2026    **Ende:** 19.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

### Adresse

Thomas Sacher

Stauferstraße 43

88214 Ravensburg

### MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend: 23.01.2026, 19:30 - 21:00.

Anmeldung über die Homepage [www.mbsr-ravensburg.de](http://www.mbsr-ravensburg.de) oder per mail: [thomassacher@web.de](mailto:thomassacher@web.de)

Bei Anmeldung bis 31.12.2025: 320 €; regulärer Teilnahmepreis: 350 €

Der Kurs wird von der Krankenkasse zwischen 75 bis 320 € bezuschusst. (Kurs-ID: KU-ST-U6VYVV)

Gruppengröße: ab 5 Teilnehmer\*innen

[www.mbsr-ravensburg.de](http://www.mbsr-ravensburg.de)

[thomassacher@web.de](mailto:thomassacher@web.de)

07513558990

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

**Beginn:** 30.01.2026    **Ende:** 20.03.2026

**Uhrzeit:** 19:30 - 22:00 Uhr

#### Adresse

**Yogaraum Ravensburg**

Raueneggstraße 1/1

88212 Ravensburg

#### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag findet im Yogaraum, Raueneggstraße 1/1 in Ravensburg, oberster Stock statt.

Der Raum ist wunderschön und sehr groß.

#### Was ist ein Achtsamkeitstag?

Ein Achtsamkeitstag ist ein Tag des Innehaltens, des bei sich Ankommens. Er beinhaltet alle MBSR Übungen, die in Stille praktiziert werden. Bodyscan (achtsames Liegen) sowie Yoga- und Meditationsübungen werden angeleitet. Es wird ein gemeinsames Mittagessen geben, zu dem jeder eine Kleinigkeit beiträgt. Nach dem Mittagessen folgt eine Pause von 90 Minuten, die jeder frei gestalten kann.

Bitte vorher anmelden über: Tel. 07513558990 oder

thomassacher@web.de oder über die

Homepage: [www.mbsr-ravensburg.de](http://www.mbsr-ravensburg.de)

Gebühr: 50 €

Du bist herzlich eingeladen!

Der Tag wird dir unvergesslich in Erinnerung bleiben.

Liebe Grüße Thomas

**Beginn:** 07.03.2026    **Ende:** 07.03.2026

**Uhrzeit:** 10:30 Uhr

#### Adresse

**Yogaraum Ravensburg**

Raueneggstraße 1/1

88212 Ravensburg

#### MBSR 6-tägiger Kompaktkurs in den Pfingstferien

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  
Stauferstraße 43  
88214 Ravensburg

### 6 Tage Auszeit über die Pfingstfeiertage (krankenassenzertifiziert) MBSR Kompaktkurs: Stressbewältigung

Kurse mit Übernachtung  
MBSR-Kompaktkurs in Ravensburg am Bodensee 2026

Sie sind herzlich eingeladen, sich 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://www.mbsr-ravensburg.de/Referenzen/>

**Beginn:** 22.05.2026    **Ende:** 27.05.2026

**Adresse**

Thomas Sacher

Stauferstraße 43

88214 Ravensburg