

## Nächste Kurse von Doris Meißner

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR 8 Wochenkurs Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infos und Anmeldung:

[https://dorismeissner.com/angebote\\_Kontakt/](https://dorismeissner.com/angebote_Kontakt/)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: 8-Wochen MBSR-Onlinekurse in 2026

Das Übungsprogramm in Achtsamkeits/MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)-Kursen wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigende Wirkung des Achtsamkeitsprogramms, durch:

die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,  
einen einfühlsamen und selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,  
eine erhöhte Fähigkeit zur Entspannung,  
wachsende Selbstannahme und Akzeptanz und einer damit verbundenen Steigerung von Lebensfreude.

Durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit (formal und im Alltag) lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster – speziell im Umgang mit Stress – besser kennen. Sie entwickeln gleichzeitig einen akzeptierenden Blick auf herausfordernde Lebenssituationen und einen neuen achtsamen Umgang mit Stress.

Mit diesem Kurs erfahren Sie ganz grundlegend, wie Sie Stress abbauen und wie Sie für Ihre Gesundheit sorgen.

Der MBSR-Kurs besteht aus acht Sitzungen mit einer Dauer von zweieinhalb Stunden pro Woche und einem ganztägigen Praxis-Seminar, dem Tag der Achtsamkeit.

Kursinhalte und Übungen:

Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)  
achtsame Körperwahrnehmung und Anleitung zu einfachen Yoga-/ Dehnübungen  
theoretische Grundlagen zu Stress und Stressfolgen, Umgang mit belastenden Gefühlen (Wut, Trauer, Angst, Ärger) und Entwicklung einer gesunden Selbstfürsorge  
achtsame Kommunikation und Umgang mit Grenzen

Kursgebühren inkl.Übungsmaterialien 370 Euro

Auf Anfrage auch als Einzelcoaching möglich.

**Beginn:** 19.01.2026    **Ende:** 16.03.2026

**Uhrzeit:** 17 Uhr

#### Adresse

Onlinekurs

**Online-Mini-Retreat: Auszeit vom Alltag für deine gesunde Selbstfürsorge: Zeit für dich, liebevoll und achtsam**  
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Online-Mini-Retreat: Auszeit vom Alltag für deine gesunde Selbstfürsorge: Zeit für dich, liebevoll und achtsam mit sich sein

Sich Zeit nehmen. Für sich sein. Annehmen im Sosein. In dem Mini-Retreat hast Du die Möglichkeit in Stille zu sein. Deine Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken und dich in angeleiteten Meditationen und Übungen niederzulassen und zur Ruhe zu kommen. Dich liebevoll entdecken, mit dem was du brauchst. Und deine Selbstfürsorge zu nähren. Ich begleite dich durch die gemeinsame Zeit. Wohltuende Übungen in sanfter Bewegung wie Yoga und die Gehmeditation werden im Wechsel mit verschiedenen Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen oder dem Bodyscan von mir angeleitet.

Inhalte und Zeiten des Workshops:

28.02.2025 von 10 bis 14Uhr; Onlineformat; Kursgebühr: 52 Euro

Sanfte Körperübungen für einen liebevollen Kontakt mit sich selbst und zur Förderung des Wohlbefindens  
Meditationen und Übungen, die liebevolles Zuhören fördern und das Wahrnehmen von Gefühlen im Körper unterstützen  
Zur Ruhe finden und Entdecken von Bedürfnissen, Wünschen und Kraftquellen  
Reflexionsübungen und Impulse für die gesunde Selbstfürsorge

**Beginn:** 14.02.2026    **Ende:** 14.02.2026

**Uhrzeit:** 10 Uhr

#### Adresse

Onlinekurs

#### Tag der Achtsamkeit in Stille (Online)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Tag der Achtsamkeit in Stille (Online)

An diesem Tag werden wir gemeinsam in die Praxis der Achtsamkeit eintauchen. Durch beruhigende Übungen aus der Yoga- und Achtsamkeitstradition eröffnen sich Wege zur Erholung. Mit ausgewählten Texten und Übungen zur Herzöffnung und Dankbarkeit zeigt sich der Weg zu mehr Klarheit. Die eigenen Bedürfnisse werden präsent und du erfährst Ruhe und Kraft.

Der Tag ist sowohl für Anfänger als auch für Erfarene geeignet. Es gibt Raum, um zur Ruhe zu kommen, den eigenen Geist zu klären und die Kraft der Stille zu erfahren. Der Tag in Stille findet online statt. In deiner gewohnten Umgebung und dennoch in Gemeinschaft anderer, lädst du die Achtsamkeit zu dir nach Hause ein.

16. März 2025 von 10.00 - 16.00 Uhr; Kursgebühr: 78,00 € (Ermäßigung auf Anfrage)

01. Juni 2025 von 10 bis 16Uhr

29. November 2025 von 10 bis 16Uhr

01. März 2026 von 10 bis 16Uhr

**Beginn:** 01.03.2026    **Ende:** 01.03.2026

**Uhrzeit:** 10 Uhr

**Adresse**

Onlinekurs

**Workshop Achtsame Kommunikation: Entdecke die Kraft des Mitgefühls für dich und andere. Onlineworkshop**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Workshop Achtsame Kommunikation: Entdecke die Kraft des Mitgefühls für dich und andere

Im Alltag fehlt häufig die Zeit, um sich selbst einmal zuzuhören und sich zu fragen, was gerade wohltuend wäre. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, uns liebevoll zuzuhören, was uns im Inneren bewegt und was uns am Herzen liegt. Damit entsteht eine Pause vom Alltagsstress und ein Raum für die gesunde Selbstfürsorge.

Mit Übungen und Meditationen aus dem Yoga- und Achtsamkeitsansatz sorgen wir für unser Wohlbefinden und einen liebevollen Kontakt mit uns selbst. Wir eröffnen uns über die Übung der Selbsteinführung die Welt der Gefühle und Bedürfnisse nach dem Ansatz der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg. Reflexionsimpulse, Formate des inneren Dialogs sowie empathischer Dyaden-Austausch stärken deine gesunde Selbstfürsorge während des Workshops und über diese Zeit hinaus.

Inhalte des Workshops:

- +Sanfte Körperübungen für einen liebevollen Kontakt mit sich selbst und zur Förderung des Wohlbefindens
- +Meditationen und Übungen, die liebevolles Zuhören fördern und das Wahrnehmen von Gefühlen im Körper unterstützen
- +Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation und Selbsteinführung nach Marshall Rosenberg
- +Reflexionsübungen und Impulse für die gesunde Selbstfürsorge
- +Impulse für die eigene weitere Übung in der Natur

Termine in 2025 u.a.:

02. März 2025, 07. März 2025, 18. Mai 2025, 21. Juni, 06. September, 23. August und 28. November

jeweils von 10 bis 15Uhr im Onlineformat

Kursgebühr: 65 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

Kontakt:

Doris Meißner

E-Mail: [info@dorismeissner.com](mailto:info@dorismeissner.com)

[https://dorismeissner.com/angebote\\_Kontakt/](https://dorismeissner.com/angebote_Kontakt/)

**Beginn:** 14.03.2026    **Ende:** 14.03.2026

**Uhrzeit:** 10 Uhr

**Adresse**

Onlinekurs

### **Natur achtsam erleben und Kraft schöpfen - Ein erholsames Waldbad für dich**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Natur achtsam erleben und Kraft schöpfen im Jahresverlauf - Ein erholsames Waldbad für dich:

Eintauchen in die Waldatmosphäre und die Heilkräfte des Waldes für die eigene Gesundheit nutzen!

Die Natur achtsam erleben, führt wieder in die Balance. Das Waldbad bietet Ruhe und Erholung durch Übungen aus der Achtsamkeitstradition und dem japanischen Waldbadenkonzept Shinrin Yoku. Mit ausgewählten Übungen werden wir den Wald mit allen Sinnen erkunden und die gesundheitsfördernde Waldluft aufnehmen. Dabei findest du Wege zur mentalen und körperlichen Entspannung durch das heilsame Eintauchen in die Natur.

Das Waldbad ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Waldbaderfahrene geeignet. Warme und wetterfeste Kleidung & Schuhwerk, ein für Waldboden geeignetes Sitzkissen, ein warmes Getränk und Essen

Ort & Zeit & Kursgebühr

Das Waldbaden findet in Mardorf am Steinhuder Meer oder am Benther Berg statt; jeweils von 10 bis 15 Uhr.

Bei Fragen zur Anfahrt bin ich gern behilflich.

Kursgebühr: 65,00 € (Ermäßigung auf Anfrage). Auf Anfrage ist das Waldbaden auch als Einzelcoaching möglich.

Termine:

Waldbaden für Frauen am 8. März 2025

Frühlingerleben am 29. März 2025 und am 26. April 2025

Herbstspüren mit allen Sinnen am 20. September 2025

Waldbaden zum Jahresabschluss am 30.12.2025

Anmeldung & Anfragen

[info@dorismeissner.com](mailto:info@dorismeissner.com)

[www.dorismeissner.com](http://www.dorismeissner.com)

0176-83096113

**Beginn:** 18.04.2026    **Ende:** 18.04.2026

**Uhrzeit:** 10 Uhr

### **Adresse**

**Waldbaden am Benther Berg Hannover**

Lenther Chaussee Bushaltestelle 580

30455 Hannover

### **Herzzeit: liebevoll kommunizieren und wahrnehmen 24.-26. April 2026**

Kurse mit Übernachtung

Herzzeit: liebevoll kommunizieren und wahrnehmen

24.-26. April 2026

Gewaltfreie Kommunikation trifft auf kreativen Ausdruck und Übungen aus dem Yoga- und

## Achtsamkeitsansatz.

Gemeinsam erforschen wir, wie wir durch bewusste Wahrnehmung und liebevolle Kommunikation unsere Beziehungen stärken können. Wir eröffnen uns über die Übung der Selbsteinfühlung die Welt der Gefühle und Bedürfnisse nach dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Dabei ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse anzuerkennen. Die kreative Gestaltung kann uns dabei unterstützen, sie mit Farben und Formen „greifbar“ zu machen. Eingebettet in die Atmosphäre und Gebetszeiten des Evangelischen Kloster Schwanberg, bietet dieses Wochenende Raum für echte Herzzeit - für mehr Liebe, Verständnis und kreative Lebendigkeit.

Mit: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR und Doris Meißner

Kursgebühr 179 Euro und U/V Haus St. Michael 194 Euro und Ort: Kloster Schwanberg

Weitere Informationen im Jahresprogramm 2026 des evangelischen Klosters Schwanberg

**Beginn:** 24.04.2026    **Ende:** 26.04.2026

## Adresse

Kloster Schwanberg

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR 8 Wochenkurs Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infos und Anmeldung:

[https://dorismeissner.com/angebote\\_Kontakt/](https://dorismeissner.com/angebote_Kontakt/)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: 8-Wochen MBSR-Onlinekurse in 2026

Das Übungsprogramm in Achtsamkeits/MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)-Kursen wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigende Wirkung des Achtsamkeitsprogramms, durch:

die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,  
einen einfühlsamen und selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,  
eine erhöhte Fähigkeit zur Entspannung,  
wachsende Selbstannahme und Akzeptanz und einer damit verbundenen Steigerung von Lebensfreude.

Durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit (formal und im Alltag) lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster – speziell im Umgang mit Stress – besser kennen. Sie entwickeln gleichzeitig einen akzeptierenden Blick auf herausfordernde Lebenssituationen und einen neuen achtsamen Umgang mit Stress.

Mit diesem Kurs erfahren Sie ganz grundlegend, wie Sie Stress abbauen und wie Sie für Ihre Gesundheit sorgen.

Der MBSR-Kurs besteht aus acht Sitzungen mit einer Dauer von zweieinhalb Stunden pro Woche und einem ganztägigen Praxis-Seminar, dem Tag der Achtsamkeit.

Kursinhalte und Übungen:

Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)

achtsame Körperwahrnehmung und Anleitung zu einfachen Yoga-/ Dehnübungen

theoretische Grundlagen zu Stress und Stressfolgen, Umgang mit belastenden Gefühlen (Wut,

Trauer, Angst, Ärger) und Entwicklung einer gesunden Selbstfürsorge  
achtsame Kommunikation und Umgang mit Grenzen

Kursgebühren inkl. Übungsmaterialien 370 Euro  
Auf Anfrage auch als Einzelcoaching möglich.

**Beginn:** 26.10.2026    **Ende:** 14.12.2026

**Uhrzeit:** 17 Uhr

**Adresse**

Onlinekurs 2026