

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/

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: 8-Wochen MBSR-Onlinekurs 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.

Hinweis: Arbeitgeber unterstützen MBSR- und andere Gesundheitskurse ebenfalls, indem sie die Kosten teilweise ganz übernehmen oder bezuschussen. Teilnehmende in meinen Kursen haben damit gute Erfahrungen gemacht.

Beginn: 26.10.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 17 Uhr

Adresse

Onlinekurs 2026

