Nächste Kurse von Doris Meißner

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
www.dorismeissner.com
0176-83096113

Beginn: 30.12.2025 **Ende:** 30.12.2025
Uhrzeit: 10 Uhr

Adresse
Waldbaden in Mardorf

Mardorf am Steinhuder Meer

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-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 Achtsamkeitsrogramms, durch:

die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,
einen einfühlsamen und selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,
eine erhöhten 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

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 Erfahrene 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

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-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 Achtsamkeitsrogramms, durch:

die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,
einen einfühlsamen und selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,
eine erhöhten 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