

## Nächste Kurse von Laura Inga Gaida

### SILEND - statt Weekend - RETREAT Wochenende in Stille

Kurse mit Übernachtung

Willkommen bei Dir in Deinem Stille-Retreat mit Yoga, Meditation & Achtsamkeit.

- ☐ Genieße Zeit für Dich - Zeit zum Sein.
- ☐ Finde innere Ruhe und Balance.
- ☐ Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

Raus aus dem Trubel des Alltags und rein in die wohltuende Stille des Seins. Entdecke ganz achtsam anzukommen - im Hier und Jetzt - bei Dir.

Begegne Dir selbst, komme in Kontakt mit Deiner inneren Gedanken- und Gefühlswelt. Höre Dir und Deinem Herzen zu und sei einmal einfach nur für Dich da.

Was Dich im SILEND erwartet:

- gemeinsame MEDITATIONEN, verbindendes YOGA und optional ein Mini-COACHING mit mir.
- 2 ÜBERNACHTUNGEN in einfachen & gemütlichen Einzel-/Doppel- oder Dreibettzimmer mit Gemeinschaftsbad.
- Ganz viel Zeit für Dich in STILLE in einer wunderschönen Umgebung mit ganz viel Natur um Dich herum.
- Liebevoll und frisch zubereitete vegetarisch-vegane VERPFLEGUNG mit Wasser-Flatrate

Ich freue mich darauf, dich - auf deiner Reise zu dir selbst - ein Stück weit begleiten zu dürfen!  
Deine Laura ????

Weitere Infos & Anmeldung:

[www.achtsamkeit-atelier.de](http://www.achtsamkeit-atelier.de)

[hallo@lauragaida.com](mailto:hallo@lauragaida.com)

+49(0)17620112487

**Beginn:** 13.03.2026    **Ende:** 15.12.2025

### Adresse

Seminarhaus Liebesdorfer Mühle

Liebesdorf 2

74582 Gerabronn

### 8 Wochen Achtsamkeit - MBSR-Onlinekurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hybridformat:

Dieser Kurs findet parallel mit dem Präsenzkurs statt, sodass eine flexible Teilnahme sowohl Online via Zoom und Vor-Ort möglich ist.

FROM STRESS TO YESS WITH MINDFULNESS

8 Wochen Achtsamkeit - für mehr Gelassenheit in Deinem Leben. Der Original 8-Wochen-MBSR-Onlinekurs zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.

MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und ist ein 8-wöchiger Kurs zur

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Der Begründer Prof. Jon Kabat-Zinn hat das Programm bereits Ende der 1970er Jahre in den USA entwickelt. Die hohe Wirksamkeit wurde in zahlreichen klinischen Studien erforscht und bestätigt. MBSR hat sich bewährt und wird weltweit sehr erfolgreich zur Stressreduzierung & Stressprävention, zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt.

Die Basis des MBSR Selbstlernprogramms besteht aus drei elementaren Säulen:

#### BODYSCAN

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper, mit der Wahrnehmungsübung im Liegen.

#### KÖRPERÜBUNGEN

Achtsames Praktizieren von Elementen aus dem Yoga, um Achtsamkeit in Bewegung zu erleben.

#### MEDITATION

Erfahren was da ist, mit der klassischen Achtsamkeitsübung im Sitzen.

Wichtiger Bestandteil des Kurses sind außerdem die erforschenden Gespräche und der wertvolle Erfahrungsaustausch innerhalb der wöchentlichen Kurstreffen.

Die wichtigsten Keyfacts zum Kurs:

- Persönliches Vor- & Nachgespräch
- 8 Wochen
- 2,5-stündige, wöchentliche Kurstreffen
- tägliches Üben
- 1 Achtsamkeitstag (6 Stunden)

Der bestmögliche Support für Dich:

Für Dein tägliches MBSR-Training zuhause erhältst Du zur Unterstützung ein Übungsheft und Audio-Dateien.

Die wöchentlichen Treffen geben Dir und den anderen Teilnehmenden die Gelegenheit, die eigene Praxis zu reflektieren sowie das gegenwärtige Erleben gemeinsam zu erforschen. Damit öffnen wir uns für die Möglichkeit, unsere persönlichen Erfahrungen zu teilen und unser Verbunden sein in unserer Menschlichkeit zu erkennen. MBSR ermöglicht uns persönliches Wachstum und natürliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse in uns und unserem eigenen Leben zuzulassen. Stressauslösende Reaktionsmuster können erkannt und persönliche Bedürfnisse besser wahrgenommen werden. Die Integration neuer Gewohnheiten in den Alltag wird gefördert.

Für den größtmöglichen Erfolg solltest Du Dir täglich 45 Minuten einplanen, um die praktische Übungseinheiten zu wiederholen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil dieses wirkungsvollen Selbsterfahrungstrainings.

Der MBSR-Kurs ist genau das Richtige für Dich, wenn Du den Wunsch verspürst, aktiv etwas verändern und bewusster leben zu wollen. Das erprobte und wirksame Achtsamkeitsprogramm dient als Einladung, auch schwierige Situationen näher zu betrachten, um neue Handlungsspielräume zu schaffen und mehr Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Menschen. Eine Teilnahme ist ausdrücklich auch ohne jegliche Vorkenntnisse oder Erfahrungen in Achtsamkeitspraktiken möglich und ausdrücklich erwünscht. Der Kurs ersetzt KEINE Therapie, kann jedoch nach Absprache eine sinnvolle Begleitung sein.

Eine sinnvolle und bereichernde Investition in Dich & Deine Gesundheit. Die Kursgebühr für ein

achtwöchiges Achtsamkeitstraining beträgt 399,- Euro inklusive aller Kursmaterialien wie angeleitete Meditationen in Form von Audiodateien, einem schönen Übungsheft sowie einer gemeinsamen WhatsApp-Gruppe (optional) und natürlich persönlicher Unterstützung durch mich per Mail oder Telefon bei individuellen Fragen.

Sichere Dir den Frühbucherrabatt und erhalte den Kurs für nur 351- Euro, wenn Du Dich bis 31.12. anmeldest!

Ich freue mich, Dich auf Deinem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten zu dürfen!

Für weitere Infos, Fragen und Anmeldung:

[www.lauragaida.com](http://www.lauragaida.com)  
[hallo@lauragaida.com](mailto:hallo@lauragaida.com)  
+49(0)176201122487

Bis bald - alles Liebe für Dich!

Achtsame Grüße  
Laura

**Beginn:** 17.03.2026    **Ende:** 19.05.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

#### Adresse

Online

#### Achtsamkeitstag in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ich lade ganz herzlich zum ACHTSAMKEITSTAG in Stille im Achtsamkeitsatelier in Schwäbisch Hall ein.

Dieser Übungstag findet innerhalb des 8-Wochen MBSR-Kurses statt und ist für Wiederholende, Interessierte und NeueinsteigerInnen sowie für Geübte eine gute Möglichkeit die Praxis der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn kennenzulernen, aufzufrischen und zu erweitern.

Ich freue mich auf diesen wunderbaren, gemeinsamen Tag des Übens!

Alles Liebe,  
Laura

Weitere Infos & Anmeldung:

[www.achtsamkeit-atelier.de](http://www.achtsamkeit-atelier.de)  
[hallo@lauragaida.com](mailto:hallo@lauragaida.com)  
+49(0)17620112487

**Beginn:** 09.05.2026    **Ende:** 09.05.2026

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Adresse**

Achtsamkeitsatelier by Laura Gaida

Ripperg 6

74523 Schwäbisch Hall

**SILEND - statt Weekend - RETREAT (Extended)**

Kurse mit Übernachtung

Willkommen bei Dir - in Deinem Stille-Retreat am Fernpass in Österreich!

Dein verlängertes Wochenende in Stille - mit Yoga, Meditation & Achtsamkeit.

- ☐ Zeit für Dich - Zeit zum Sein
- ☐ Finde innere Ruhe und Balance
- ☐ Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang

Raus aus dem Trubel des Alltags und rein in die wohltuende Stille des Seins. Entdecke ganz achtsam anzukommen - im Hier und Jetzt - bei Dir.

Begegne Dir selbst, komme in Kontakt mit Deiner inneren Gedanken- und Gefühlswelt. Höre Dir und Deinem Herzen zu und sei einmal einfach nur für Dich da und schenke Dir Momente voller Achtsamkeit - Jetzt!

????Was Dich im SILEND Retreat erwartet:

- gemeinsame MEDITATIONEN, verbindendes YOGA und optional ein Mini-COACHING mit mir.
- 4 ÜBERNACHTUNGEN in einfachen & gemütlichen Einzel-/Doppel- oder Dreibettzimmer mit Gemeinschaftsbad.
- Ganz viel Zeit für Dich in STILLE in einer wunderschönen Umgebung mit ganz viel Natur um Dich herum.
- Liebevoll und frisch zubereitete vegetarisch-vegane VERPFLEGUNG mit Wasser-Flatrate

☐☐ Innere Balance & Ruhe in der Stille

Finde innere Klarheit und tiefe Entspannung durch geführte Meditationen, die dir helfen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Gehe in den inneren Dialog mit Dir - lerne Dir selbst zuzuhören, wie Du einer guten Freundin oder einem guten Freund zuhörst und erfahre, wie und mit was Du gerade da bist. Wecke durch dieses Erkennen- und Verstehen-Wollen ein wohlwollendes Mitgefühl für Dich, Dein Denken und Handeln.

Ich freue mich dich auf deinem Weg zu begleiten!

Alles Liebe,  
Laura

Weitere Infos & Anmeldung:

<https://www.alpenretreat.com/event-kalender/silend-retreat/>

[hallo@lauragaida.com](mailto:hallo@lauragaida.com)

+49(0)17620112487

**Beginn:** 31.05.2026    **Ende:** 04.06.2026

**Adresse**

Yoga Resort AlpenRetreat

Fernpass 483  
6465 Nassereith

**SILEND - statt Weekend - RETREAT Wochenende in Stille**

Kurse mit Übernachtung

Willkommen bei Dir in Deinem Stille-Retreat mit Yoga, Meditation & Achtsamkeit.

- ☐ Genieße Zeit für Dich - Zeit zum Sein.
- ☐ Finde innere Ruhe und Balance.
- ☐ Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

Raus aus dem Trubel des Alltags und rein in die wohltuende Stille des Seins. Entdecke ganz achtsam anzukommen - im Hier und Jetzt - bei Dir.

Begegne Dir selbst, komme in Kontakt mit Deiner inneren Gedanken- und Gefühlswelt. Höre Dir und Deinem Herzen zu und sei einmal einfach nur für Dich da.

Was Dich im SILEND erwartet:

- gemeinsame MEDITATIONEN, verbindendes YOGA und optional ein Mini-COACHING mit mir.
- 2 ÜBERNACHTUNGEN in einfachen & gemütlichen Einzel-/Doppel- oder Dreibettzimmer mit Gemeinschaftsbad.
- Ganz viel Zeit für Dich in STILLE in einer wunderschönen Umgebung mit ganz viel Natur um Dich herum.
- Liebevoll und frisch zubereitete vegetarisch-vegane VERPFLEGUNG mit Wasser-Flatrate

Ich freue mich darauf, dich - auf deiner Reise zu dir selbst - ein Stück weit begleiten zu dürfen!  
Deine Laura ????

Weitere Infos & Anmeldung:

[www.achtsamkeit-atelier.de](http://www.achtsamkeit-atelier.de)

[hallo@lauragaida.com](mailto:hallo@lauragaida.com)

+49(0)17620112487

**Beginn:** 25.09.2026    **Ende:** 27.09.2026

**Adresse**

Seminarhaus Liebesdorfer Mühle

Liebesdorf 2

74582 Gerabronn