

Nächste Kurse von Laura Inga Gaida

Online-Meditation - jede Woche #GemeinsamSein

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Jeden Montag gibt es eine 15-minütige kostenfreie, geführte Online-Meditation mit und von mir für einen guten Zweck.

Neben guten Herzenswünschen darf jede*r geben, was sie/er mag und kann. Monatlich wählt die Gruppe aus, welche Hilfsorganisation (Mensch, Tier & Klima) durch unser gemeinsames Tun und Sein unterstützt werden soll.

Weitere Infos, Fragen und Anmeldung gerne per E-Mail:

hallo@lauragaida.com

oder per WhatsApp an

+49(0)17620112487

Ich freue mich, wenn du dabei bist!

Bis bald, alles Liebe,

Laura

Beginn: 12.04.2026 **Ende:** 25.07.2027

Uhrzeit: 12:00 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

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

+49(0)17620112487

Beginn: 31.05.2026 **Ende:** 04.06.2026

Adresse

Yoga Resort AlpenRetreat
Fernpass 483
6465 Nassereith

Achtsamkeitswoche mit Wellness am Bodensee - 6-tägiger MBSR-Kompaktkurs (Präventionskurs)

Kurse mit Übernachtung

Der MBSR-Kompaktkurs ist Prävention & Retreat zugleich.

Eine Woche. Ein besonderer Ort. Und Zeit, wirklich bei dir anzukommen.

In dieser Achtsamkeitswoche verbindest du das bewährte, wissenschaftlich fundierte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) mit der heilsamen Atmosphäre eines Retreats. Eingebettet in die Ruhe und Weite des Bodensees, im 4*Wellness-Design Hotel bora HotSpaResort, entsteht ein Raum, in dem Lernen, Erholen und innere Klarheit ganz natürlich ineinanderfließen können.

Der 6-tägige Kompaktkurs folgt dem anerkannten MBSR-Curriculum nach Jon Kabat-Zinn und wird als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 150,- Euro bezuschusst.

Gleichzeitig fühlt er sich an wie eine bewusste Auszeit vom Alltag – ohne Leistungsdruck, ohne „funktionieren müssen“.

Was dich erwartet:

Diese Woche lädt dich ein, innezuhalten und neue, gesunde Wege im Umgang mit Stress zu entdecken.

Du lernst, wie du:

- Stressreaktionen frühzeitig wahrnimmst und besser regulierst,
- deine Aufmerksamkeit schulst und wieder mehr im gegenwärtigen Moment ankommst,
- achtsamer mit Gedanken, Gefühlen und körperlichen Signalen umgehst,
- innere Ruhe, Klarheit und Selbstmitgefühl kultivierst,
- und Achtsamkeit ganz praktisch und alltagstauglich in dein Leben integrierst.

Die Praxis besteht aus geführten Meditationen, Body Scan, achtsamer Körperarbeit (sanftes Yoga), Impulsen aus Stressforschung und Psychologie sowie Austausch in der Gruppe. Zeiten der Stille und bewusste Pausen unterstützen die Integration.

Struktur & Zeiten:

Die Tagesstruktur lässt bewusst Raum für Erholung, Spa-Besuche, Natur und Rückzug.

- Sonntag: 16:00 – 18:00 Uhr
- Montag bis Donnerstag:
vormittags 10:00 – 12:00 Uhr
nachmittags 16:00 – 18:00 Uhr
- Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit zum Sein, zum Nachspüren und für dich.

Für wen ist diese Achtsamkeitswoche geeignet?

Für Menschen, die sich gestresst, erschöpft oder innerlich unruhig fühlen,

für alle, die sich selbst wieder näherkommen möchten und

für diejenigen, die Achtsamkeit nicht nur verstehen, sondern wirklich leben wollen.

Vorkenntnisse brauchst du keine. Offenheit und die Bereitschaft, dir selbst ehrlich zu begegnen, reichen völlig aus.

Mein Herzensanliegen ist es dich in dieser Woche mit fachlicher Klarheit, persönlicher Tiefe und einer warmen, zugewandten Haltung zu begleiten. Mir ist wichtig, dass du dich sicher, gesehen und gut gehalten fühlst – und dass Achtsamkeit für dich kein weiteres „To-do“ wird, sondern eine innere Haltung, die dich nachhaltig trägt.

Diese Achtsamkeitswoche ist eine Einladung zu mehr Ruhe im Kopf, mehr Weite im Herzen und mehr Verbundenheit mit dir selbst.

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt über folgenden Link:

<https://www.eversports.de/org/activity/0483566b-b10f-4c22-a909-5cdeb05e16f6>

oder per E-Mail an hallo@lauragaida.com

Die Zimmerbuchung muss separat über folgenden Link erfolgen:

<https://rb.gy/9bw22p>

oder per E-Mail mit dem Betreff "Achtsamkeitswoche am Bodensee" an veranstaltung@bora-hotsparesort.de

Ich freue mich sehr auf dich und diese gemeinsame, achtsame Auszeit vom Alltag, in der du lernen, wachsen und genießen darfst!

Bis bald - alles Liebe,

Laura

Fragen oder Unsicherheiten?

Wenn du dir noch nicht sicher bist, ob diese Achtsamkeitswoche gerade das Richtige für dich ist, melde dich sehr gerne bei mir. In einem persönlichen, kostenfreien und unverbindlichen Gespräch klären wir in Ruhe deine Fragen und schauen gemeinsam, ob das Angebot zu dir und deiner aktuellen Lebenssituation passt.

Du erreichst mich per Mail unter hallo@lauragaida.com oder telefonisch unter 0176 20 11 24 87.

Beginn: 14.06.2026 **Ende:** 19.06.2026

Adresse

[bora HotSpaResort - 4*Wellness-Design Hotel am Bodensee](#)

Karl-Wolf-Straße 35

78315 Radolfzell

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

hallo@lauragaida.com

+49(0)17620112487

Beginn: 25.09.2026 **Ende:** 27.09.2026

Adresse

Seminarhaus Liebesdorfer Mühle

Liebesdorf 2

74582 Gerabronn