

## Nächste Kurse von Martina Lutz

### MBSR | Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

---

Die Welt mit neuen Augen sehen.

Eigene Stressmuster erkennen und verändern.

Mehr Ruhe im Alltag finden.

Ja zu Dir sagen und Dein Leben bewusster gestalten.

Hallo, ich bin Martina.

Schön, dass Du hier gelandet bist!

Von Herzen möchte ich Dich einladen, mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Deinen Alltag zu bringen. Ich möchte Dich einladen, Dich selbst und Deine Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster besser kennenzulernen, um dann bewusster wählen zu können, welche Du davon nähren möchtest und welche nicht.

Über MBSR:

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction\*) ist ein wissenschaftlich anerkannter, achtwöchiger Gruppenkurs zur Stressbewältigung, der jahrtausendalte Meditationstechniken aus fernöstlichen Traditionen mit aktuellem Wissen aus der Psychologie, Stressforschung und Neurowissenschaft verknüpft. In dem Kurs lernst Du verschiedene Meditationsformen kennen: vom Body-Scan, über einfache Yoga-Übungen bis hin zur Geh- und Sitzmeditation. Durch eine Kombination aus verschiedenen Meditationsübungen, kurzen Impulsvorträgen und einem regelmäßigen Austausch in der Gruppe (6-12 Teilnehmende), wirst du darin bestärkt, achtsamer durch Deinen Alltag zu gehen. Du lernst, Deine Stressmuster klarer zu erkennen und letztendlich einen besseren Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden – sei es mit Stress bei der Arbeit, einem Beziehungskonflikt, negativen Gedankenschleifen, schwierigen Gefühlen oder körperlichen Schmerzen. Neben dem wöchentlichen Gruppentreffen beinhaltet der Kurs eine eigene tägliche Übungspraxis, für die Du Audio-Anleitungen und ein Handbuch bekommst. Du brauchst für den Kurs keinerlei Vorwissen oder Praxiserfahrung. Komme einfach so, wie Du bist!

\* MBSR ersetzt keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung und ist bei schweren psychischen Erkrankungen nicht zu empfehlen.

Der Kurs findet ab 21. Januar 2026 immer Mittwochabend (8x) von 18:30-21:00 Uhr im Manoah-Zentrum in Berlin Kreuzberg statt. Der Achtsamkeitstag ist am 1. März von 10:00-16:00 Uhr, ebenfalls im Manoah-Zentrum.

Kursgebühr: 390 € (falls das für Dich finanziell gerade nicht möglich ist, finden wir eine Lösung) Mein Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Das bedeutet, dass Du dir die Kursgebühr (nach einer Teilnahme von mind. 80%) anteilig von Deiner Krankenkasse zurückerstatten lassen kannst. Die Höhe der Kostenerstattung hängt von Deiner Krankenkasse ab. Du kannst sie unter Angabe der Kurs-ID: KU-ST-96X6SV bei Deiner Krankenkasse erfragen.

Über mich:

Ich bin immer wieder fasziniert von der Kraft unseres Geistes und seinem Einfluss darauf, wie wir die

Welt wahrnehmen. Mich selbst über die tägliche Achtsamkeitspraxis besser kennenzulernen war und ist eines der größten Geschenke, die ich mir in meinem Leben machen konnte. Sehr gerne gebe ich das Werkzeug der Geistespraxis nun an andere Menschen weiter und begleite und unterstütze sie dabei, mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihren Alltag zu bringen. Im Rahmen des MBSR Gruppenkurses liegt mir eine persönliche Begleitung der einzelnen Teilnehmenden sehr am Herzen.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich gerne bei mir für mehr Informationen oder für ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch.

Ich freue mich darauf, von Dir zu hören!

Herzlichst,  
Martina  
(M.Sc. Mind and Brain)  
lutz.martina@gmail.com

**Beginn:** 21.01.2026    **Ende:** 11.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30-21:00 Uhr

**Adresse**

Manoah-Zentrum

Urbanstraße 118  
10967 Berlin