

## Nächste Kurse von Kirstin Forstmann

### mbsr 8- Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Je nach Absprache findet am 19.02. kein Kurs statt.

**Beginn:** 27.01.2026    **Ende:** 26.03.2026

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

#### Adresse

online auf ZOOM

Kirchstraße 30  
79100

### MPL- mindful positive living

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MPL ist ein achtsamkeitsbasiertes 8-wöchiges Programm, das auf drei Säulen fußt: Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und dem Kultivieren des Positiven – eine Einladung, das Leben bewusster, freundlicher und freudvoller zu gestalten. weitere Informationen:

<https://www.achtsam-dreisam.de/mpl>

**Beginn:** 04.02.2026    **Ende:** 25.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr

#### Adresse

online auf ZOOM

Kirchstraße 30  
79100

### Präventionskurs Stressbewältigung am Wochenende

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem 2-tägigen Wochenendkurs lernst du an 2x6 Stunden wichtige Achtsamkeitsmeditationen und Methoden aus dem mbsr- Programm kennen und wendest sie in einer Kleingruppe an. Die theoretischen Inhalte bauen aufeinander auf und werden auch gleich in der Praxis angewendet und geübt. Kernelemente sind der Body Scan, die Atemmeditation, achtsame Bewegungsübungen und die Sitzmeditation. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.

**Beginn:** 28.02.2026    **Ende:** 01.03.2026

**Uhrzeit:** 09:00-16:30 Uhr

#### Adresse

breathe studio

Kirchstraße 30  
79100 Freiburg

## Tag der Achtsamkeit

## Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 15.03.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr

### Adresse

online auf ZOOM

Kirchstraße 30

79100

### mbsr 8- Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In den Pfingstferien am 25.05. und am 01.06. findet kein Kurs statt.

**Beginn:** 20.04.2026    **Ende:** 22.06.2026

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

### Adresse

breathe studio

Kirchstraße 30

79100 Freiburg

### Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Tag der Achtsamkeit, Teilnahme in Präsenz möglich (breathe studio, Kirchstraße 30, 79100 Freiburg, Nähe Johanneskirche)

**Beginn:** 13.06.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr

### Adresse

breathe studio

Kirchstraße 30

79100 Freiburg