

## Nächste Kurse von Johanna Marx

### Online - MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Achtsamkeitskurs ist ein ganzheitliches Programm, das die traditionellen Erkenntnisse und Methoden östlicher Geistes- und Körperschulung (Achtsamkeit und Meditation) mit modernen wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen kombiniert. In dem MBSR 8 Wochenkurs arbeiten wir gemeinsam daran, deinen Alltag wieder achtsam, bewusster, gelassener und erfüllter zu gestalten. Vereinbare jetzt einen persönlichen, unverbindlichen Gesprächs-Termin oder nimm deine Buchung für den nächsten Kurs vor, um deinen ersten Schritt zu mehr Lebensqualität zu machen!

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

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

#### Adresse

Johanna Marx  
Baakenallee 41  
20457 Hamburg

### Selbstfürsorge für ein reguliertes Nervensystem

Kurse mit Übernachtung

Dieses Retreat lädt dich ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und Raum für tiefe Erholung vom Alltag zu schaffen. In einer geschützten und nährenden Atmosphäre im House of Flow lernst du, wie du dein Nervensystem nachhaltig unterstützen und zur Ruhe bringen kannst. Ziel ist es, wieder mehr innere Balance, Klarheit und Stabilität zu erfahren.

Auf Basis der Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) verbinden wir wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraxis mit erfahrungsorientierten Elementen. Meditation, achtsame Bewegung und gezielte Körperwahrnehmung helfen dir, Stressmuster frühzeitig zu erkennen und mit ihnen auf eine freundliche, regulierende Weise umzugehen. Die sanften Bewegungs- und Ruhephasen fördern Regeneration auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Dieses Retreat ist eine Einladung, dir selbst mit Mitgefühl zu begegnen, neue Kraft zu schöpfen und Werkzeuge mitzunehmen, die dich auch im Alltag dabei unterstützen, gelassener und präsenter zu bleiben.

**Beginn:** 01.10.2026    **Ende:** 06.10.2026

#### Adresse

House of Flow  
Dorfstraße Steffenshagen 21  
16928 Pritzwalk