

## Nächste Kurse von Miriam Servay

### MBSR-und Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes und für jeden erlernbares „Programm zur Stressbewältigung“, das von Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde.

Es ist das am besten erforschte Achtsamkeitstraining weltweit und in seiner Wirksamkeit seit 40 Jahren durch zahlreiche Studien belegt.

Ziel dieses Programms ist es, sich seiner Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse, Denk- und Handlungsmuster bewusst(er) zu werden. Auf diese Weise werden eigene Automatismen erkennbarer, das Gedankenkarussell kann gestoppt, die Entstehung des eigenen Stresses (tiefer) verstanden und früh(er) ausgebremst werden. Dadurch wird es möglich, auch in schwierigen stressigen Situationen besonnen und selbstbestimmt zu handeln.

Als „Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele“ verbindet MBSR bei jedem Kursabend ein neues Thema, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie den Austausch in der Gruppe mit Ansätzen aus der Psychologie und Stressforschung. Wichtiger Bestandteil ist das tägliche Üben zu Hause (ca. 30 Minuten) während der Dauer des Kurses.

Die Kursunterlagen (mindful workbook und audio-Dateien) unterstützen Sie dabei.

Der Kurs beinhaltet neben den wöchentlichen Modulen auch einen "Tag der Achtsamkeit" (21.02.2026, 09:00 bis 15:00 Uhr) und ein persönliches Kennenlerngespräch.

**Beginn:** 15.01.2026    **Ende:** 05.03.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### Kostenfreier Infoabend - Was ist MBSR?

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kennen Sie das auch? Sie haben tausend Dinge gleichzeitig im Kopf, sind gefühlt immer beschäftigt und das Leben rauscht an Ihnen vorbei? Sie sind gedanklich überall und möchten endlich innerlich zur Ruhe kommen?

Das wissenschaftlich fundierte und von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm wurde genau dafür entwickelt und kann Ihnen helfen, Ihren Stress zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das MBSR Programm und Antworten auf Ihre Fragen. Über kleine praktische Übungen und deren Reflexion erhalten Sie erste Einblicke in die Funktion und Wirkung der Achtsamkeitsübungen.

**Beginn:** 28.01.2026

**Uhrzeit:** 19.00Uhr Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum  
Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### MBSR- und Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes und für jeden erlernbares „Programm zur Stressbewältigung“, das von Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde.

Es ist das am besten erforschte Achtsamkeitstraining weltweit und in seiner Wirksamkeit seit 40 Jahren durch zahlreiche Studien belegt.

Ziel dieses Programms ist es, sich seiner Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse, Denk- und Handlungsmuster bewusst(er) zu werden. Auf diese Weise werden eigene Automatismen erkennbarer, das Gedankenkarussell kann gestoppt, die Entstehung des eigenen Stresses (tiefer) verstanden und früh(er) ausgebremst werden. Dadurch wird es möglich, auch in schwierigen stressigen Situationen besonnen und selbstbestimmt zu handeln.

Als „Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele“ verbindet MBSR bei jedem Kursabend ein neues Thema, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie den Austausch in der Gruppe mit Ansätzen aus der Psychologie und Stressforschung. Wichtiger Bestandteil ist das tägliche Üben zu Hause (ca. 30 Minuten) während der Dauer des Kurses.

Die Kursunterlagen (mindful workbook und audio-Dateien) unterstützen Sie dabei.

Der Kurs beinhaltet neben den wöchentlichen Modulen auch einen "Tag der Achtsamkeit" (14.03.2026, 09:00 bis 15:00 Uhr) und ein persönliches Kennenlerngespräch.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am MBSR-Kurs haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 03.02.2026    **Ende:** 24.03.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum  
Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### MBSR-2-Tages Workshop

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-2-Tages-Workshop – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem zweitägigen MBSR-Workshop lernen Sie, Stress bewusster wahrzunehmen und ihm mit mehr Ruhe, Klarheit und innerem Abstand zu begegnen. Statt Stress „wegzumachen“, steht ein neuer, achtsamer Umgang mit Belastungen im Mittelpunkt.

Auf Basis des wissenschaftlich fundierten MBSR-Programms nach Jon Kabat-Zinn erleben Sie angeleitete Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung, ergänzt durch verständliche psychologische Impulse. Sie erforschen eigene Stressmuster, entwickeln mehr Klarheit über innere Bedürfnisse und

entdecken neue Handlungsspielräume im Alltag.

Der Workshop ist erfahrungsorientiert, alltagsnah und unterstützt Sie dabei, Achtsamkeit nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren – mit begleitendem Workbook und Audioanleitungen für die Praxis zu Hause.

Wenn Sie Fragen oder Interesse haben. melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 14.02.2026    **Ende:** 15.02.2026

**Uhrzeit:** 09.30 Uhr

#### **Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

#### **Mini-Retreat - Tag der Achtsamkeit**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser besondere Tag findet, außer einem Austausch zu Beginn und am Ende, im Schweigen statt.

Die Struktur und der Ablauf werden von mir angeleitet „ge-halten“ und individuell gestaltet. Dabei nehme ich die jeweilige Stimmungslage und Aktualität in der Gruppe auf und stimme die Achtsamkeitsübungen fein aufeinander ab. Sie können die Verantwortung für den Ablauf also abgeben und so in tiefes Loslassen und Eintauchen in den jeweiligen Moment kommen.

Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren&äußereren) TUN- Modus zu verlassen, um in ein DA SEIN zu gelangen.

Dadurch können wir in Berührung kommen mit dem Hier und Jetzt, mit uns selbst, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen, mit unseren Bedürfnissen. Aus dieser Berührung können wir in Verbindung kommen mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Eine Folge daraus kann sein, dass wir aus einer eigenen Tiefe heraus unsere Ziele klarer sehen und entschiedener verfolgen können. Durch diesen Tag besteht außerdem die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und zu verfeinern.

Die Übungen, die wir am Achtsamkeitstag praktizieren, sind alle Inhalte aus dem MBSR- und Achtsamkeitsprogramm nach Dr. Jon Kabat- Zinn: Sitzmeditation, Achtsame Körperübungen, Body Scan, Gehmeditation, Bergmeditation, Metta Meditation.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am Tag der Achtsamkeit haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue ich darauf, sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 21.02.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

#### **Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

## MBSR- und Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes und für jeden erlernbares „Programm zur Stressbewältigung“, das von Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde.

Es ist das am besten erforschte Achtsamkeitstraining weltweit und in seiner Wirksamkeit seit 40 Jahren durch zahlreiche Studien belegt.

Ziel dieses Programms ist es, sich seiner Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse, Denk- und Handlungsmuster bewusst(er) zu werden. Auf diese Weise werden eigene Automatismen erkennbarer, das Gedankenkarussell kann gestoppt, die Entstehung des eigenen Stresses (tiefer) verstanden und früh(er) ausgebremst werden. Dadurch wird es möglich, auch in schwierigen stressigen Situationen besonnen und selbstbestimmt zu handeln.

Als „Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele“ verbindet MBSR bei jedem Kursabend ein neues Thema, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie den Austausch in der Gruppe mit Ansätzen aus der Psychologie und Stressforschung. Wichtiger Bestandteil ist das tägliche Üben zu Hause (ca. 30 Minuten) während der Dauer des Kurses.

Die Kursunterlagen (mindful workbook und audio-Dateien) unterstützen Sie dabei.

Der Kurs beinhaltet neben den wöchentlichen Modulen auch einen "Tag der Achtsamkeit" (18.04.2026, 09:00 bis 15:00 Uhr) und ein persönliches Kennenlerngespräch.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am MBSR-Kurs haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 23.02.2026    **Ende:** 27.04.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

## Adresse

Evangelisches Gemeindehaus

Kirchstrasse 1  
75394 Oberreichenbach

## Kostenfreier Infoabend - Was ist MBSR?

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kennen Sie das auch? Sie haben tausend Dinge gleichzeitig im Kopf, sind gefühlt immer beschäftigt und das Leben rauscht an Ihnen vorbei? Sie sind gedanklich überall und möchten endlich innerlich zur Ruhe kommen?

Das wissenschaftlich fundierte und von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm wurde genau dafür entwickelt und kann Ihnen helfen, Ihren Stress zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das MBSR Programm und Antworten auf Ihre Fragen. Über kleine praktische Übungen und deren Reflexion erhalten Sie erste Einblicke in die Funktion und Wirkung der Achtsamkeitsübungen.

Wenn Sie Interesse an MBSR haben, melden Sie sich gerne persönlich bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 25.02.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

**Vertiefungskurs MBSR**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wenn Sie Achtsamkeit im Alltag praktizieren, kennen Sie vermutlich die Herausforderungen eines oft vollen und vom Tun geprägten Lebens. Es ist nicht immer leicht, einfach da zu sein und an der eigenen Praxis dranzubleiben.

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam der Frage nach, wie Ihre Achtsamkeitspraxis zu Hause leichter gehen, Freude bereiten und nachhaltig gelingen kann.

Die vier Kurstermine bieten Ihnen Raum, Ihre Meditations- und Achtsamkeitspraxis aufzufrischen, neue Impulse zu erhalten und die Praxis mit mehr Leichtigkeit in den Alltag zu integrieren.

Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln dranbleiben können – auf dem Meditationskissen ebenso wie in herausfordernden Alltagssituationen.

Was Sie erwarten:

Gemeinsam praktizieren wir bewährte MBSR-Übungen wie den Body-Scan, achtsame Körperarbeit, Sitz- und Gehmeditation sowie die Bergmeditation.

Jede Woche widmen wir uns einem neuen, alltagsnahen Schwerpunktthema – mit Bezug zu Beziehungen, Selbstfürsorge und innerer Haltung. Ergänzt wird die Praxis durch Impulse aus dem systemischen Achtsamkeits-Coaching, durch Journaling und Inquiry, sowie durch den achtsamen Austausch in der Gruppe.

Ziel ist es, Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen, Ihre Motivation zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und sich selbst näherzukommen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Kurs oder Vorerfahrung mit Meditation.

Falls Sie Fragen oder Interesse haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir.

**Beginn:** 04.03.2026    **Ende:** 25.03.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Evangelisches Gemeindehaus

Kirchstrasse 1

75394 Oberreichenbach

**Mindful@work Business-Kompaktkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

## Achtsames Führen – Präsenz, Klarheit und Menschlichkeit im Leadership

Dieses Training richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende, die gemeinsam auch in komplexen und herausfordernden Situationen präsent, fokussiert und handlungsfähig bleiben möchten. Achtsames Führen beginnt bei der eigenen Haltung und stärkt nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch Kommunikation, Teamklima und Unternehmenskultur.

Auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, moderner Leadership-Prinzipien und der bewährten MBSR-Methode entwickeln die Teilnehmenden eine reflektierte, resiliente Führungshaltung. Praxisnahe Übungen, Transferaufgaben und persönliche Begleitung unterstützen die Integration von Achtsamkeit in den Führungsalltag.

Das Training fördert Selbstführung, Klarheit und bewusste Präsenz in Entscheidungsprozessen und schafft die Grundlage für eine gesunde, wirksame und menschliche Führungskultur.

Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen.

**Beginn:** 06.03.2026    **Ende:** 07.03.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### Vertiefungskurs MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wenn Sie Achtsamkeit im Alltag praktizieren, kennen Sie vermutlich die Herausforderungen eines oft vollen und vom Tun geprägten Lebens. Es ist nicht immer leicht, einfach da zu sein und an der eigenen Praxis dranzubleiben.

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam der Frage nach, wie Ihre Achtsamkeitspraxis zu Hause leichter gehen, Freude bereiten und nachhaltig gelingen kann.

Die vier Kurstermine bieten Ihnen Raum, Ihre Meditations- und Achtsamkeitspraxis aufzufrischen, neue Impulse zu erhalten und die Praxis mit mehr Leichtigkeit in den Alltag zu integrieren.

Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln dranbleiben können – auf dem Meditationskissen ebenso wie in herausfordernden Alltagssituationen.

### Was Sie erwartet:

Gemeinsam praktizieren wir bewährte MBSR-Übungen wie den Body-Scan, achtsame Körperarbeit, Sitz- und Gehmeditation sowie die Bergmeditation.

Jede Woche widmen wir uns einem neuen, alltagsnahen Schwerpunktthema – mit Bezug zu Beziehungen, Selbstfürsorge und innerer Haltung. Ergänzt wird die Praxis durch Impulse aus dem systemischen Achtsamkeits-Coaching, durch Journaling und Inquiry, sowie durch den achtsamen Austausch in der Gruppe.

Ziel ist es, Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen, Ihre Motivation zu stärken, neue Perspektiven zu

gewinnen und sich selbst näherzukommen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Kurs oder Vorerfahrung mit Meditation.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zum Vertiefungskurs haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 12.03.2026    **Ende:** 02.04.2026

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

**Mini-Retreat- Tag der Achtsamkeit**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser besondere Tag findet, außer einem Austausch zu Beginn und am Ende, im Schweigen statt.

Die Struktur und der Ablauf werden von mir angeleitet „ge-halten“ und individuell gestaltet. Dabei nehme ich die jeweilige Stimmungslage und Aktualität in der Gruppe auf und stimme die Achtsamkeitsübungen fein aufeinander ab. Sie können die Verantwortung für den Ablauf also abgeben und so in tiefes Loslassen und Eintauchen in den jeweiligen Moment kommen.

Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren&äußerem) TUN- Modus zu verlassen, um in ein DA SEIN zu gelangen.

Dadurch können wir in Berührung kommen mit dem Hier und Jetzt, mit uns selbst, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen, mit unseren Bedürfnissen. Aus dieser Berührung können wir in Verbindung kommen mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Eine Folge daraus kann sein, dass wir aus einer eigenen Tiefe heraus unsere Ziele klarer sehen und entschiedener verfolgen können. Durch diesen Tag besteht außerdem die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und zu verfeinern.

Die Übungen, die wir am Achtsamkeitstag praktizieren, sind alle Inhalte aus dem MBSR- und Achtsamkeitsprogramm nach Dr. Jon Kabat- Zinn: Sitzmeditation, Achtsame Körperübungen, Body Scan, Gehmeditation, Bergmeditation, Metta Meditation.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am Tag der Achtsamkeit haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue ich darauf, sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 14.03.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

**Kostenfreier Infoabend - Was ist MBSR?**

## MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kennen Sie das auch? Sie haben tausend Dinge gleichzeitig im Kopf, sind gefühlt immer beschäftigt und das Leben rauscht an Ihnen vorbei? Sie sind gedanklich überall und möchten endlich innerlich zur Ruhe kommen?

Das wissenschaftlich fundierte und von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm wurde genau dafür entwickelt und kann Ihnen helfen, Ihren Stress zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das MBSR Programm und Antworten auf Ihre Fragen. Über kleine praktische Übungen und deren Reflexion erhalten Sie erste Einblicke in die Funktion und Wirkung der Achtsamkeitsübungen.

Wenn Sie Interesse oder Fragen haben, melden Sie sich gerne persönlich bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 21.03.2026

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### MBSR- und Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes und für jeden erlernbares „Programm zur Stressbewältigung“, das von Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde.

Es ist das am besten erforschte Achtsamkeitstraining weltweit und in seiner Wirksamkeit seit 40 Jahren durch zahlreiche Studien belegt.

Ziel dieses Programms ist es, sich seiner Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse, Denk- und Handlungsmuster bewusst(er) zu werden. Auf diese Weise werden eigene Automatismen erkennbarer, das Gedankenkarussell kann gestoppt, die Entstehung des eigenen Stresses (tiefer) verstanden und früh(er) ausgebremst werden. Dadurch wird es möglich, auch in schwierigen stressigen Situationen besonnen und selbstbestimmt zu handeln.

Als „Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele“ verbindet MBSR bei jedem Kursabend ein neues Thema, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie den Austausch in der Gruppe mit Ansätzen aus der Psychologie und Stressforschung. Wichtiger Bestandteil ist das tägliche Üben zu Hause (ca. 30 Minuten) während der Dauer des Kurses.

Die Kursunterlagen (mindful workbook und audio-Dateien) unterstützen Sie dabei.

Der Kurs beinhaltet neben den wöchentlichen Modulen auch einen "Tag der Achtsamkeit" (23.05.2026, 09:00 bis 15:00 Uhr) und ein persönliches Kennenlerngespräch.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am MBSR-Kurs haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 02.04.2026    **Ende:** 02.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30Uhr Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum  
Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

**Frühlingserwachen mit Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Frühlingserwachen mit Achtsamkeit – Frische Impulse für bewusstes Wachsen

Der Frühling lädt dazu ein, innezuhalten, die Sinne zu öffnen und sich neu auszurichten. In diesem Workshop nutzen wir diese Zeit des Übergangs, um mit Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment anzukommen und wahrzunehmen, was sich innerlich zeigen und entwickeln möchte.

Mit Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm, achtsamer Selbstreflexion und ausgewählten systemischen Impulsen entsteht Raum für Klarheit, Orientierung und neue Ausrichtung. Der Workshop verbindet Stille und Bewegung, Wahrnehmung und Austausch – als Einladung, bewusster mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen.

Alltagsnahe Impulse sowie ein begleitendes Workbook und eine Audiodatei unterstützen die Integration der Praxis über den Workshop hinaus.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 03.04.2026    **Ende:** 04.04.2026  
**Uhrzeit:** 09.30 Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum  
Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

**Kostenfreier Infoabend - Was ist MBSR?**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kennen Sie das auch? Sie haben tausend Dinge gleichzeitig im Kopf, sind gefühlt immer beschäftigt und das Leben rauscht an Ihnen vorbei? Sie sind gedanklich überall und möchten endlich innerlich zur Ruhe kommen?

Das wissenschaftlich fundierte und von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm wurde genau dafür entwickelt und kann Ihnen helfen, Ihren Stress zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das MBSR Programm und Antworten auf Ihre Fragen. Über kleine praktische Übungen und deren Reflexion erhalten Sie erste Einblicke in die Funktion und Wirkung der Achtsamkeitsübungen.

Wenn Sie Interesse an MBSR haben, melden Sie sich gerne persönlich bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 15.04.2026  
**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum  
Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### Mini Retreat - Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser besondere Tag findet, außer einem Austausch zu Beginn und am Ende, im Schweigen statt.

Die Struktur und der Ablauf werden von mir angeleitet „ge-halten“ und individuell gestaltet. Dabei nehme ich die jeweilige Stimmungslage und Aktualität in der Gruppe auf und stimme die Achtsamkeitsübungen fein aufeinander ab. Sie können die Verantwortung für den Ablauf also abgeben und so in tiefes Loslassen und Eintauchen in den jeweiligen Moment kommen.

Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren&äußerem) TUN- Modus zu verlassen, um in ein DA SEIN zu gelangen.

Dadurch können wir in Berührung kommen mit dem Hier und Jetzt, mit uns selbst, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen, mit unseren Bedürfnissen. Aus dieser Berührung können wir in Verbindung kommen mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Eine Folge daraus kann sein, dass wir aus einer eigenen Tiefe heraus unsere Ziele klarer sehen und entschiedener verfolgen können. Durch diesen Tag besteht außerdem die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und zu verfeinern.

Die Übungen, die wir am Achtsamkeitstag praktizieren, sind alle Inhalte aus dem MBSR- und Achtsamkeitsprogramm nach Dr. Jon Kabat- Zinn: Sitzmeditation, Achtsame Körperübungen, Body Scan, Gehmeditation, Bergmeditation, Metta Meditation.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am Tag der Achtsamkeit haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue ich darauf, sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 18.04.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

### Adresse

Evangelisches Gemeindehaus  
Kirchstrasse 1  
75394 Oberreichenbach

### Mindful@work Business-Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Achtsames Führen – Präsenz, Klarheit und Menschlichkeit im Leadership

Dieses Training richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende , die gemeinsam auch in komplexen und herausfordernden Situationen präsent, fokussiert und handlungsfähig bleiben möchten. Achtsames Führen beginnt bei der eigenen Haltung und stärkt nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch Kommunikation, Teamklima und Unternehmenskultur.

Auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, moderner Leadership-Prinzipien und der

bewährten MBSR-Methode entwickeln die Teilnehmenden eine reflektierte, resiliente Führungshaltung. Praxisnahe Übungen, Transferaufgaben und persönliche Begleitung unterstützen die Integration von Achtsamkeit in den Führungsalltag.

Das Training fördert Selbstführung, Klarheit und bewusste Präsenz in Entscheidungsprozessen und schafft die Grundlage für eine gesunde, wirksame und menschliche Führungskultur.

Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen.

**Beginn:** 24.04.2026    **Ende:** 25.04.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

#### **Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

#### **Vertiefungskurs MBSR**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wenn Sie Achtsamkeit im Alltag praktizieren, kennen Sie vermutlich die Herausforderungen eines oft vollen und vom Tun geprägten Lebens. Es ist nicht immer leicht, einfach da zu sein und an der eigenen Praxis dranzubleiben.

In diesem Kurs gehen wir gemeinsam der Frage nach, wie Ihre Achtsamkeitspraxis zu Hause leichter gehen, Freude bereiten und nachhaltig gelingen kann.

Die vier Kurstermine bieten Ihnen Raum, Ihre Meditations- und Achtsamkeitspraxis aufzufrischen, neue Impulse zu erhalten und die Praxis mit mehr Leichtigkeit in den Alltag zu integrieren.

Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln dranbleiben können – auf dem Meditationskissen ebenso wie in herausfordernden Alltagssituationen.

#### **Was Sie erwartet:**

Gemeinsam praktizieren wir bewährte MBSR-Übungen wie den Body-Scan, achtsame Körperarbeit, Sitz- und Gehmeditation sowie die Bergmeditation.

Jede Woche widmen wir uns einem neuen, alltagsnahen Schwerpunktthema – mit Bezug zu Beziehungen, Selbstfürsorge und innerer Haltung. Ergänzt wird die Praxis durch Impulse aus dem systemischen Achtsamkeits-Coaching, durch Journaling und Inquiry, sowie durch den achtsamen Austausch in der Gruppe.

Ziel ist es, Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen, Ihre Motivation zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und sich selbst näherzukommen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Kurs oder Vorerfahrung mit Meditation.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zum Vertiefungskurs haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 04.05.2026    **Ende:** 01.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

**MBSR- und Achtsamkeitskurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes und für jeden erlernbares „Programm zur Stressbewältigung“, das von Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde.

Es ist das am besten erforschte Achtsamkeitstraining weltweit und in seiner Wirksamkeit seit 40 Jahren durch zahlreiche Studien belegt.

Ziel dieses Programms ist es, sich seiner Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse, Denk- und Handlungsmuster bewusst(er) zu werden. Auf diese Weise werden eigene Automatismen erkennbarer, das Gedankenkarussell kann gestoppt, die Entstehung des eigenen Stresses (tiefer) verstanden und früh(er) ausgebremst werden. Dadurch wird es möglich, auch in schwierigen stressigen Situationen besonnen und selbstbestimmt zu handeln.

Als „Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele“ verbindet MBSR bei jedem Kursabend ein neues Thema, meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie den Austausch in der Gruppe mit Ansätzen aus der Psychologie und Stressforschung. Wichtiger Bestandteil ist das tägliche Üben zu Hause (ca. 30 Minuten) während der Dauer des Kurses.

Die Kursunterlagen (mindful workbook und audio-Dateien) unterstützen Sie dabei.

Der Kurs beinhaltet neben den wöchentlichen Modulen auch einen "Tag der Achtsamkeit" (13.06.2026, 09:00 bis 15:00 Uhr) und ein persönliches Kennenlerngespräch.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am MBSR-Kurs haben, melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 06.05.2026    **Ende:** 24.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

**MBSR-2-Tages-Workshop**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-2-Tages-Workshop – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem zweitägigen MBSR-Workshop lernen Sie, Stress bewusster wahrzunehmen und ihm mit mehr Ruhe, Klarheit und innerem Abstand zu begegnen. Statt Stress „wegzumachen“, steht ein neuer, achtsamer Umgang mit Belastungen im Mittelpunkt.

Auf Basis des wissenschaftlich fundierten MBSR-Programms nach Jon Kabat-Zinn erleben Sie angeleitete Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung, ergänzt durch verständliche psychologische Impulse. Sie erforschen eigene Stressmuster, entwickeln mehr Klarheit über innere Bedürfnisse und entdecken neue Handlungsspielräume im Alltag.

Der Workshop ist erfahrungsorientiert, alltagsnah und unterstützt Sie dabei, Achtsamkeit nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren – mit begleitendem Workbook und Audioanleitungen für die Praxis zu Hause.

Wenn Sie Fragen oder Interesse haben. melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 09.05.2026    **Ende:** 10.05.2026

**Uhrzeit:** 09.30 Uhr

#### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

#### Mini-Retreat - Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser besondere Tag findet, außer einem Austausch zu Beginn und am Ende, im Schweigen statt.

Die Struktur und der Ablauf werden von mir angeleitet „ge-halten“ und individuell gestaltet. Dabei nehme ich die jeweilige Stimmungslage und Aktualität in der Gruppe auf und stimme die Achtsamkeitsübungen fein aufeinander ab. Sie können die Verantwortung für den Ablauf also abgeben und so in tiefes Loslassen und Eintauchen in den jeweiligen Moment kommen.

Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren&äußerem) TUN- Modus zu verlassen, um in ein DA SEIN zu gelangen.

Dadurch können wir in Berührung kommen mit dem Hier und Jetzt, mit uns selbst, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen, mit unseren Bedürfnissen. Aus dieser Berührung können wir in Verbindung kommen mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Eine Folge daraus kann sein, dass wir aus einer eigenen Tiefe heraus unsere Ziele klarer sehen und entschiedener verfolgen können. Durch diesen Tag besteht außerdem die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und zu verfeinern.

Die Übungen, die wir am Achtsamkeitstag praktizieren, sind alle Inhalte aus dem MBSR- und Achtsamkeitsprogramm nach Dr. Jon Kabat- Zinn: Sitzmeditation, Achtsame Körperübungen, Body Scan, Gehmeditation, Bergmeditation, Metta Meditation.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am Tag der Achtsamkeit haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue ich darauf, sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 23.05.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

#### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### Achtsam in die zweite Jahreshälfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsam in die zweite Jahreshälfte – Mit Leichtigkeit und Klarheit weitergehen

Die Jahresmitte lädt dazu ein, innezuhalten und bewusst auf das bisherige Jahr zu schauen. In diesem Workshop schaffen wir Raum, um aus dem gegenwärtigen Moment heraus zu reflektieren, was in den vergangenen Monaten hilfreich war, was bleiben darf und was sich für die zweite Jahreshälfte neu ausrichten möchte.

Mit Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm, angeleiteter Selbstreflexion und systemischen Impulsen unterstützen wir einen klaren und freundlichen Blick nach innen. So können innere Bedürfnisse bewusster wahrgenommen und erste stimmige Schritte für den weiteren Weg entwickelt werden.

Alltagsnahe Impulse sowie ein begleitendes Workbook und eine Audiodatei unterstützen die Integration der Praxis in den Alltag und die Fortführung der Achtsamkeitspraxis über den Workshop hinaus.

Wenn Sie Fragen oder Interesse haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 04.06.2026    **Ende:** 06.06.2026

**Uhrzeit:** 09.30 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart

### Kostenfreier Infoabend - Was ist MBSR?

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kennen Sie das auch? Sie haben tausend Dinge gleichzeitig im Kopf, sind gefühlt immer beschäftigt und das Leben rauscht an Ihnen vorbei? Sie sind gedanklich überall und möchten endlich innerlich zur Ruhe kommen?

Das wissenschaftlich fundierte und von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm wurde genau dafür entwickelt und kann Ihnen helfen, Ihren Stress zu reduzieren und innerlich zur Ruhe zu kommen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das MBSR Programm und Antworten auf Ihre Fragen. Über kleine praktische Übungen und deren Reflexion erhalten Sie erste Einblicke in die Funktion und Wirkung der Achtsamkeitsübungen.

Wenn Sie Interesse an MBSR haben, melden Sie sich gerne persönlich bei mir. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 09.06.2026

**Uhrzeit:** 19.00Uhr Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

### Mini-Retreat - Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser besondere Tag findet, außer einem Austausch zu Beginn und am Ende, im Schweigen statt.

Die Struktur und der Ablauf werden von mir angeleitet „ge-halten“ und individuell gestaltet. Dabei nehme ich die jeweilige Stimmungslage und Aktualität in der Gruppe auf und stimme die Achtsamkeitsübungen fein aufeinander ab. Sie können die Verantwortung für den Ablauf also abgeben und so in tiefes Loslassen und Eintauchen in den jeweiligen Moment kommen.

Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren&äußerem) TUN- Modus zu verlassen, um in ein DA SEIN zu gelangen.

Dadurch können wir in Berührung kommen mit dem Hier und Jetzt, mit uns selbst, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen, mit unseren Bedürfnissen. Aus dieser Berührung können wir in Verbindung kommen mit dem, was uns wirklich wichtig ist. Eine Folge daraus kann sein, dass wir aus einer eigenen Tiefe heraus unsere Ziele klarer sehen und entschiedener verfolgen können. Durch diesen Tag besteht außerdem die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und zu verfeinern.

Die Übungen, die wir am Achtsamkeitstag praktizieren, sind alle Inhalte aus dem MBSR- und Achtsamkeitsprogramm nach Dr. Jon Kabat- Zinn: Sitzmeditation, Achtsame Körperübungen, Body Scan, Gehmeditation, Bergmeditation, Metta Meditation.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am Tag der Achtsamkeit haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue ich darauf, sie persönlich kennenzulernen.

**Beginn:** 13.06.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

### Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

### Minful@work Business-Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsames Führen – Präsenz, Klarheit und Menschlichkeit im Leadership

Dieses Training richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende , die gemeinsam auch in komplexen und herausfordernden Situationen präsent, fokussiert und handlungsfähig bleiben möchten. Achtsames Führen beginnt bei der eigenen Haltung und stärkt nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch Kommunikation, Teamklima und Unternehmenskultur.

Auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, moderner Leadership-Prinzipien und der bewährten MBSR-Methode entwickeln die Teilnehmenden eine reflektierte, resiliente Führungshaltung.

Praxisnahe Übungen, Transferaufgaben und persönliche Begleitung unterstützen die Integration von Achtsamkeit in den Führungsalltag.

Das Training fördert Selbstführung, Klarheit und bewusste Präsenz in Entscheidungsprozessen und schafft die Grundlage für eine gesunde, wirksame und menschliche Führungskultur.

Bei Fragen oder Interesse melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen.

**Beginn:** 19.06.2026    **Ende:** 20.06.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

**Adresse**

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15  
70174 Stuttgart