

Nächste Kurse von Miriam Servay

Kostenfreies Individuelles Infogespräch - Was ist MBSR? Präsenz, Online oder Telefonisch

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details auf einen Blick:

Infogespräch: Individuell.

Wir vereinbaren gemeinsam einen passenden Termin.

Das Gespräch ist kostenfrei und wir können es ganz nach Ihren Bedürfnissen telefonisch, in Calw oder Stuttgart in Präsenz, via Zoom, über WhatsApp oder FaceTime führen.

Warum MBSR?

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.

In unserem Gespräch 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. Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 18.04.2026 **Ende:** 20.12.2026

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Jägerweg 9

75394 Oberreichenbach

MBSR-Mindful-Coaching Präsenz & Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details auf einen Blick:

Termine & Dauer: Nach Vereinbarung

Preis: Nach Vereinbarung

Flexibel buchbar: Das MBSR-Mindful-Coaching kann Online, telefonisch oder in Präsenz in Stuttgart, Friedrichstrasse 15 und Calw stattfinden.

Erleben Sie Ihren Alltag als dicht, fordernd und erschöpfend? Ist Ihr Kopf oft laut, der Körper angespannt und entsteht das Gefühl, nur noch zu funktionieren - beruflich wie privat? Spüren Sie, dass dabei etwas Wesentliches auf der Strecke bleibt: der Kontakt zu sich selbst?

Mein Ansatz:

Als MBSR-Lehrerin, systemische Coachin, Therapeutin und Business Coach begleite ich Menschen dabei, ihren individuellen Umgang mit Stress bewusster wahrzunehmen und zu verändern. Im MBSR-Mindful-Coaching geht es nicht darum, äußere Stressoren zu verändern, sondern die eigene Wahrnehmung, Bewertung und den Umgang mit Stress achtsam zu erforschen. Auf dieser Basis entwickeln wir eine innere Haltung, die es ermöglicht, Stresssituationen anders zu begegnen – und dadurch Stress nachhaltig zu reduzieren.

Es geht um Ihr Stresserleben:

Im Coaching richten wir den Blick nach innen. Gemeinsam erkunden wir persönliche Stressauslöser, automatische Stressreaktionen sowie zugrunde liegende Muster – auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene. Achtsamkeit bildet dabei die Grundlage, um wahrzunehmen, was im jeweiligen Moment geschieht, ohne zu bewerten.

Meine Methoden:

Je nach Anliegen und Ziel arbeite ich entweder mit dem klassischen 8-Wochen MBSR-Programm im Einzelsetting oder gestalte den Prozess individuell und themenbezogen, orientiert an Ihren persönlichen Fragestellungen und Ressourcen. Zentrale Elemente des MBSR – wie die sieben Achtsamkeitsprinzipien sowie formelle Achtsamkeitsübungen und Meditationen – werden praxisnah vermittelt und gezielt auf den Alltag übertragen.

Ziele:

Ziel des MBSR-Mindful-Coachings ist es, Stressmomente früher wahrzunehmen, neue Handlungsspielräume zu eröffnen und auch in herausfordernden Situationen innerlich ruhiger, klarer und selbstfürsorglicher zu bleiben. So kann langfristig mehr Gelassenheit, Selbstwirksamkeit, innere Stabilität und Leichtigkeit entstehen.

Integration in Ihren Alltag:

Am Ende jeder Sitzung entwickeln wir gemeinsam konkrete, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen, die sich an Ihrer aktuellen Lebenssituation orientieren und direkt im Alltag umgesetzt werden können. So wird Achtsamkeit nicht nur verstanden, sondern Schritt für Schritt gelebt.

Neugierig auf einen neuen Umgang mit Stress?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Ihren Stress wirksam reduzieren wollen, lade ich Sie herzlich ein, diesen Weg gemeinsam mit mir zu gehen. Wenn Sie Fragen oder Interesse haben, können Sie gerne ein unverbindliches und kostenfreies Erstgespräch mit mir vereinbaren.

Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Herzliche Grüße, Miriam Servay

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 18.04.2026 **Ende:** 30.12.2026

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15
70174 Stuttgart

MBSR- und Achtsamkeitskurs Präsenz & Online / Krankenkassenzuschluss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details auf einen Blick:

Kursabend: Dienstags, 8-Mal, wöchentlich

Uhrzeit: 18.30Uhr - 21.00Uhr

Datum: 06.05. - 24.06.2026

Tag der Achtsamkeit: 13.06.2026, 09.00Uhr - 15.00Uhr

Gebühr: 380€

In der Kursgebühr sind enthalten:

- Ein persönliches Vorgespräch
- 8 Kursabende (à 2,5 Stunden)
- 1 Tag der Achtsamkeit (à 6 Stunden)
- 1 Mindful Workbook
- Audio Aufnahmen für die Meditation
- 1 persönliches Abschlussgespräch

Teilnahme:

Die Teilnahme ist in Präsenz, online oder in einer Kombination aus beiden Formaten möglich. Sie können die für Sie passende Art der Teilnahme entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen.

Flexible Kursgestaltung:

Sollten Sie an einem Termin nicht teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, diesen in einem anderen Kurs nachzuholen.

Was ist MBSR?

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.

Ziele:

Ziel dieses Kurses 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.

Methode:

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.

Integration in Ihren Alltag

Die Kursunterlagen (mindful workbook und audio-Dateien), die ich für Sie zusammengestellt und aufgesprochen habe, unterstützen Sie dabei, Ihre Achtsamkeitspraxis im eigenen Üben zu vertiefen.

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

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 06.05.2026 **Ende:** 24.06.2026

Uhrzeit: 18.30Uhr-21.00 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

MBSR-2-Tages-Workshop Präsenz & Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details auf einen Blick:

Workshop: Samstag & Sonntag

Datum: 09.05. & 10.05.2026

Uhrzeit: 09.30Uhr - 17.00Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme ist in Präsenz, online oder in einer Kombination aus beiden Formaten möglich. Sie können die für Sie passende Art der Teilnahme entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen.

Gebühr: 390€

In der Kursgebühr sind enthalten:

- Ein persönliches Vorgespräch
- 2 intensive Workshoptage (jeweils 7,5 Stunden)
- Ein Mittagssnack
- Eine besondere Erfahrung: Achtsames Essen, das von mir angeleitet wird
- Getränke (Kaffee, Tee, Wasser, Cola Zero)
- 3 Audio-Dateien, die von mir aufgesprochen sind
- 1 Mindful-Workbook

Inhalt:

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.

Integration in Ihren Alltag:

Die Kursunterlagen (Mindful Workbook und Audio-Dateien), die ich für Sie zusammengestellt und aufgesprochen habe, unterstützen Sie dabei, Ihre Achtsamkeitspraxis im eigenen Üben zu vertiefen.

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

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 09.05.2026 **Ende:** 10.05.2026

Uhrzeit: 09.30Uhr - 17.00 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

Mini-Retreat - Tag der Achtsamkeit Präsenz & Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Details auf einen Blick:

Tag der Achtsamkeit: Samstag

Datum: 23.05.2026

Uhrzeit: 09.00Uhr - 15.00Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme ist in Präsenz oder Online möglich. Sie könne die für Sie passende Art der Teilnahme entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen.

Gebühr: 75 €

In diesem Preis sind enthalten:

- 1 Tag im Schweigen, den ich für Sie anleiten werde (6 Stunden)
- 1 kleine Überraschung am Ende des Tages zur Erinnerung an diesen besonderen Tag und als Reminder für Ihren Alltag

Inhalt:

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.

Ziel:
Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren & äußeren) 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.

Methoden:
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.

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 23.05.2026

Uhrzeit: 09.00Uhr - 15.00 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

Vertiefungskurs MBSR Präsenz & Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Details auf einen Blick:

Vertiefungskurs: Montag, 4-Mal

Datum: 01.06., 08.06., 15.06., 22.06.2026

Uhrzeit: 18.30Uhr - 21.00Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme ist in Präsenz (Calw) oder Online möglich. Sie könne die für Sie passende Art der Teilnahme entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen.

Gebühr: 179 €

In diesem Preis sind enthalten:

- 4 Kursabende (a´2,5 Stunden)
- 1 Audio-Datei
- 1 Mindful-Workbook

Inhalt:

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.

Methoden:

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:

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

Voraussetzung zur Teilnahme:

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

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

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 01.06.2026 **Ende:** 22.06.2026

Uhrzeit: 18.30Uhr - 21.00 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Jägerweg 9

75394 Oberreichenbach

Achtsam in die zweite Jahreshälfte Präsenz & Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details auf einen Blick:

Kompaktkurs: Freitag (Fronleichnam)& Samstag

Datum: 04.06. & 06.06.2026

Uhrzeit: 09.00Uhr - 16.30Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme ist in Präsenz, online oder in einer Kombination aus beiden Formaten möglich. Sie können die für Sie passende Art der Teilnahme entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen.

Gebühr: 390 €

In der Kursgebühr sind enthalten:

- 2 intensive Kurstage (jeweils 7 Stunden)
- Mittagssnack
- Eine besondere Erfahrung: Achtsames Essen, das von mir angeleitet wird
- Getränke (Kaffee, Tee, Wasser, Cola Zero)
- 3 Audio-Dateien
- 1 Mindful Workbook

Inhalt:

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.

Integration in Ihren Alltag:

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 am Workshop Achtsam in die zweite Jahreshälfte haben, melden Sie sich gerne direkt bei mir. Ich freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 04.06.2026 **Ende:** 06.06.2026

Uhrzeit: 09.30Uhr - 16.30 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

Kostenfreier Infoabend - Was ist MBSR? Präsenz & Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details auf einen Blick:

Infoabend: Dienstag, 09.06.2026
Uhrzeit: 19.00Uhr - 20.30Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme ist kostenfrei in Präsenz oder online möglich.

Warum MBSR?

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.

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 09.06.2026

Uhrzeit: 19.00Uhr - 20.30 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Friedrichstraße 15

70174 Stuttgart

Mini-Retreat - Tag der Achtsamkeit Präsenz & Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Details auf einen Blick:

Tag der Achtsamkeit: Samstag

Datum: 13.06.2026

Uhrzeit: 09.00Uhr - 15.00Uhr

Teilnahme:

Die Teilnahme ist in Präsenz oder Online möglich. Sie könne die für Sie passende Art der Teilnahme entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen.

Gebühr: 75 €

In diesem Preis sind enthalten:

- 1 Tag im Schweigen, den ich für Sie anleiten werde (6 Stunden)
- 1 kleine Überraschung am Ende des Tages zur Erinnerung an diesen besonderen Tag und als

Reminder für Ihren Alltag

Inhalt:

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.

Ziel:

Das Ziel dabei ist es, unseren vertrauten (inneren & äußeren) 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.

Methoden:

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.

Tel: 0156/ 79647250

Mail: info@miriam-servay.de

Weitere Angebote finden Sie auch auf meiner Webseite: www.miriam-servay.de

Beginn: 13.06.2026

Uhrzeit: 09.00Uhr -15.00 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

Workshop Achtsam im Advent - Achtsamkeit, Selbstreflexion & systemische Impulse

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt, wird es um uns herum oft hektisch.

Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, bewusst anzuhalten, um innezuhalten.

In einer achtsamen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, den Blick nach innen zu richten und sich wieder mit dem zu verbinden, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Mit einfachen geführten Achtsamkeitsübungen (MBSR), persönlicher Reflexion und sanften Impulsen aus dem systemischen Coaching schaffen Sie Raum für Klarheit, neue Perspektiven und Selbstfürsorge.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst Zeit zu schenken.

Für alle: die zur Ruhe kommen möchten, Klarheit für sich selbst suchen und gestärkt in die Feiertage gehen wollen.

Beginn: 30.11.2026 **Ende:** 07.12.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse

Coaching & Mindfulness Raum

Jägerweg 9

75394 Oberreichenbach