

## Nächste Kurse von Christian Birke

### MBSR 8-Wochenkurs in Präsenz, 1x je Woche 2,5 Std.

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Entspannt ankommen, inspiriert loslassen -

der Kurs findet in den Räumen des Wellnesshotel Birke statt.

Kostenlose Parkplätze stehen für Teilnehmer direkt vor Ort zur Verfügung, damit Du ganz entspannt starten kannst.

Das Hotel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen - Bushaltestelle "Waldesruh".

Mit dem Fahrrad sind es ca. 15 Minuten aus der Innenstadt.

**Beginn:** 26.01.2026    **Ende:** 16.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

#### Adresse

Wellnesshotel Birke

Martenshofweg 8

24109 Kiel

### Achtsamkeit entdecken – Dein Einstieg in Meditation und MBSR

Kurse mit Übernachtung

Erleben Sie drei Tage der Ruhe und Klarheit im Kieler Wellnesshotel Birke.

Dieses Retreat lädt Sie zu einer Auszeit ein, einige Zeit nicht erreichbar zu sein. Zeit für sich selbst zu haben und die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennenzulernen – eine bewährte wissenschaftlich fundierte Methode, um Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Angebot unter: [www.christianbirke.de](http://www.christianbirke.de)

**Beginn:** 06.02.2026    **Ende:** 08.02.2026

**Uhrzeit:** 17:00 Uhr

#### Adresse

Wellnesshotel Birke

Martenshofweg 8

24109 Kiel

### Achtsamkeit entdecken – Dein Einstieg in Meditation und MBSR

Kurse mit Übernachtung

Erleben Sie drei Tage der Ruhe und Klarheit im Kieler Wellnesshotel Birke.

Dieses Retreat lädt Sie zu einer Auszeit ein, einige Zeit nicht erreichbar zu sein. Zeit für sich selbst zu haben und die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennenzulernen – eine bewährte wissenschaftlich fundierte Methode, um Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Angebot unter: [www.christianbirke.de](http://www.christianbirke.de)

**Beginn:** 20.03.2026    **Ende:** 22.03.2026

**Adresse**

Wellnesshotel Birke  
Martenshofweg 8  
24109 Kiel

**MBSR 8-Wochenkurs in Präsenz, 1x je Woche 2,5 Std.**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Entspannt ankommen, inspiriert loslassen -

der Kurs findet in den Räumen des Wellnesshotel Birke statt.

Kostenlose Parkplätze stehen für Teilnehmer direkt vor Ort zur Verfügung, damit Du ganz entspannt starten kannst.

Das Hotel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen - Bushaltestelle "Waldesruh".

Mit dem Fahrrad sind es ca. 15 Minuten aus der Innenstadt.

**Beginn:** 20.04.2026    **Ende:** 15.06.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

**Adresse**

Wellnesshotel Birke  
Martenshofweg 8  
24109 Kiel