

Nächste Kurse von Lea Pabst

MBSR - Stress bewältigen mit Achtsamkeit, Online-Kurs am Morgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stress kennt fast jeder, ob beruflich oder privat. Er gehört zu unserem menschlichen Leben.

Grundsätzlich ist Stress eine ganz natürliche kurzzeitige Reaktion auf eine akute Bedrohung, und somit wichtig. Doch wenn nicht ausreichend Raum für Entspannung gegeben ist und wir in einem permanenten Erregtheitszustand verbleiben, kann Stress chronisch werden und gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen.

Es ist zwar meist nicht möglich, äußere Stressfaktoren zu ändern. Wir können aber unsere eigenen Reaktions- und Verhaltensmuster kennenlernen.

Hier setzt das MBSR-Programm an. MBSR (mindfulness based stress reduction) bedeutet so viel wie „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und ist ein speziell auf Stress zugeschnittenes Achtsamkeitsprogramm.

Wir üben, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen. Dies ermöglicht uns, unsere Reaktionsmuster klarer und frühzeitiger zu erkennen. Dadurch können wir Situationen, auf die wir gewöhnlich unbewusst und automatisch reagieren, bewusster begegnen und erlangen mehr Entscheidungsfreiheit.

Im Kurs werden über acht Wochen grundlegende Achtsamkeitspraktiken vermittelt, u.a. Sitzmeditationen, Bodyscan und leichte Körperübungen. Neben der Reflexion der eigenen Erfahrung werden in den Gruppensitzungen verschiedene Themen erarbeitet, u.a. die Entstehung von Stress, Alternativen im Umgang mit Stress, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge.

Der Kurs beinhaltet:

- ein kostenloses Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung von Fragen
- 8 Termine à 2 ½ Stunden wöchentlich
- Tag der Achtsamkeit (6 Std.) an einem Samstag oder Sonntag
- ein Nachgespräch zur Reflexion der eigenen Praxiserfahrungen
- Übungsmaterial für die Praxis zu Hause

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation oder sonstigen Techniken nötig.

Während der 8 Kurswochen sollten täglich 45-60 Minuten in die eigene Praxis investiert werden. (Es dauert 8 Wochen, um neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren)

Kontakt:

Lea Pabst

www.achtsamkeitspraxis.de

Beginn: 30.01.2026 **Ende:** 27.03.2026

Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Adresse

MBSR Online Kurs

Friedensstraße 20

53721 Online per Zoom

Zeit für dich - Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In einer Welt, die von stetigem Wandel, digitaler Reizüberflutung und Hektik geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Methoden, um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Eine Praxis ist die Achtsamkeit.

„Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die entsteht, indem wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind“, so Professor Jon Kabat-Zinn. Er hat Ende der 70er Jahre an der Universitätsklinik in Massachusetts (USA) den Modulkurs MBSR (Mindfulness-based stress reduction) entwickelt.

In vielen wissenschaftlichen Studien wurde die positive Wirkung von Achtsamkeit belegt.

Es geht also darum, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ohne Gedanken an den nächsten Moment oder an morgen. Man nimmt nur das wahr, was man gerade tut. Wie man es bewertet – ob gut oder schlecht, sinnvoll oder unsinnig – spielt keine Rolle.

Achtsamkeit ist weit mehr als nur eine Methode – sie ist eine Lebenshaltung, die uns dabei hilft, bewusster und achtsamer mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen. Sie fördert nicht nur die psychische und körperliche Gesundheit, sondern auch die Qualität unserer Beziehungen und unser allgemeines Wohlbefinden.

An diesem Tag wollen wir einen Einblick geben und gemeinsam die Achtsamkeit auf Grundlage von MBSR u.a. mit Methoden wie Body Scan, achtsamen Bewegungen aus dem Yoga und Meditation erfahren sowie dazu in den Austausch miteinander gehen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und warme Socken, Decke, kleines Kissen, leichtes Essen für die Mittagspause. Im Raum sind Matten vorhanden, du kannst aber gerne deine eigene Matte oder ein Handtuch mitbringen.

Gebühr: 65€

Kursleitung: Lea Pabst und Tina Ochs

Infos und Anmeldung bei:

Lea 0160 92826915, www.8samkeitspraxis.de

oder

Tina 0176-47014752, www.tinaochs.de

Beginn: 01.02.2026 **Ende:** 01.02.2026

Uhrzeit: 10:00-14:30 Uhr

Adresse

Zeiträume

Wallstraße 80

51063 Köln

MBSR - Stress bewältigen mit Achtsamkeit, Online-Kurs am Abend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stress kennt fast jeder, ob beruflich oder privat. Er gehört zu unserem menschlichen Leben. Grundsätzlich ist Stress eine ganz natürliche kurzzeitige Reaktion auf eine akute Bedrohung, und somit wichtig. Doch wenn nicht ausreichend Raum für Entspannung gegeben ist und wir in einem permanenten Erregheitszustand verbleiben, kann Stress chronisch werden und gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen.

Es ist zwar meist nicht möglich, äußere Stressfaktoren zu ändern. Wir können aber unsere eigenen Reaktions- und Verhaltensmuster kennenlernen.

Hier setzt das MBSR-Programm an. MBSR (mindfulness based stress reduction) bedeutet so viel wie „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und ist ein speziell auf Stress zugeschnittenes Achtsamkeitsprogramm.

Wir üben, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen. Dies ermöglicht uns, unsere Reaktionsmuster klarer und frühzeitiger zu erkennen. Dadurch können wir Situationen, auf die wir gewöhnlich unbewusst und automatisch reagieren, bewusster begegnen und erlangen mehr Entscheidungsfreiheit.

Im Kurs werden über acht Wochen grundlegende Achtsamkeitspraktiken vermittelt, u.a. Sitzmeditationen, Bodyscan und leichte Körperübungen. Neben der Reflexion der eigenen Erfahrung werden in den Gruppensitzungen verschiedene Themen erarbeitet, u.a. die Entstehung von Stress, Alternativen im Umgang mit Stress, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge.

Der Kurs beinhaltet:

- ein kostenloses Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung von Fragen
- 8 Termine à 2 ½ Stunden wöchentlich
- Tag der Achtsamkeit (6 Std.) an einem Samstag oder Sonntag
- ein Nachgespräch zur Reflexion der eigenen Praxiserfahrungen
- Übungsmaterial für die Praxis zu Hause

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation oder sonstigen Techniken nötig.

Während der 8 Kurswochen sollten täglich 45-60 Minuten in die eigene Praxis investiert werden. (Es dauert 8 Wochen, um neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren)

Kurstermine:

17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 14.04. (Ersatztermin 21.04.)

Achtsamkeitstag: 28.03.

Kontakt:

Lea Pabst

www.8samkeitspraxis.de

Beginn: 17.02.2026 **Ende:** 21.04.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:15 Uhr

Adresse

MBSR Online Kurs

Friedensstraße 20

53721 Online per Zoom

