

Nächste Kurse von Tina Ochs

Resilienz durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In unserem Alltag müssen wir uns vielen beruflichen, familiären und persönlichen Herausforderungen stellen. Häufig entsteht dabei auch Stress, mit dem jede*r von uns unterschiedlich umgeht.

An sechs Abenden wollen wir gemeinsam dem Stress auf die Spur kommen, ihm mit Achtsamkeit begegnen und dabei unsere Resilienz stärken. Methoden wie Yoga, Meditation und Bodyscan sowie Reflexions- und Austauschformate unterstützen diesen Prozess. Grundlage bietet der von J. Kabat-Zinn entwickelte und in Studien wissenschaftlich belegte MBSR Kurs (Mindful Based Stress Reduction). Weitere Infos gerne über das Kontaktformular unter www.tinaochs.de.

Beginn: 04.09.2026 **Ende:** 09.10.2026

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Adresse

FamilienForum Köln Agnesviertel

Weißenburgstraße 14

50670 Köln

Zeit für Dich – ein Achtsamkeitskurs auf Grundlage von MBSR

Kurse mit Übernachtung

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, die sich dabei zunehmend etabliert hat, ist die Achtsamkeit, die in den letzten Jahrzehnten eine zentrale Rolle in der westlichen Psychologie und Stressbewältigung eingenommen hat.

Es geht 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 zunächst 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, reduziert Stress und stärkt unsere Resilienz, sondern auch die Qualität unserer Beziehungen und unser allgemeines Wohlbefinden.

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam die Achtsamkeit auf Grundlage von MBSR u.a. mit Methoden wie Bodyscan, achtsamen Bewegungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditation erfahren und dazu in den Austausch miteinander gehen.

Ein Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung: Lea Pabst und Tina Ochs

Weitere Infos unter: www.tinaochs.de

Rückfragen gerne an: tinaochs@posteo.de

Beginn: 13.11.2026 **Ende:** 15.11.2026

Adresse

Kloster Vinnenberg

Beverstrang 37

48231 Warendorf-Milte

MBSR 8Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen“

(Dr. Jon Kabat-Zinn)

Stress ist ein häufiger Begleiter in unserem Alltag - was sind unsere Stressfaktoren und wie können wir Einfluss darauf nehmen?

In dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten 8-wöchigen Kurs gibt es die Möglichkeit, dem eigenen Stress auf die Spur zu kommen, einen anderen Umgang mit Stress zu erlernen und so nachhaltig Veränderung zu bewirken. Methoden aus der Achtsamkeitspraxis wie Yoga, Meditation und Bodyscan sowie Reflexions- und Austauschformate sind wichtige Bestandteile dieses Prozesses. Die Wirksamkeit des Kurses wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.

Ein persönliches kostenloses Vorgespräch ist dem Kurs vorangestellt.

mehr Infos unter www.tinaochs.de; Rückfragen gerne an tinaochs@posteo.de

Beginn: 21.01.2027 **Ende:** 18.03.2027

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

FamilienForum Köln Agnesviertel

Weißenburgstraße 14

50670 Köln