

## Nächste Kurse von Maria Mäbert

### MBSR-Kurs in Prenzlauer Berg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein praktisches Programm, das Dir hilft, Stress langfristig zu reduzieren und mehr Leichtigkeit und Aufmerksamkeit in Dein Leben zu bringen. Im Kurs lernst Du verschiedene Meditationsformen kennen und übst zuhause täglich.

Zusätzlich treffen wir uns wöchentlich und tauschen Erfahrungen mit der Praxis in der Gruppe aus, üben gemeinsam im Sitzen, im Liegen und in Bewegung, sprechen über unseren Umgang mit Stress, Gedanken und Gefühlen.

Der Kurs ist klar strukturiert und begleitet Dich Schritt für Schritt dabei, Deine Gedanken und Emotionen besser zu verstehen und Dich selbst bewusster wahrzunehmen.

Mehr über mich: <https://www.mbsr-mit-maria.de/about>

Kursgebühr: 340 €

Kurstermine am 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6.26

kein Kurstermin am 25.5. (Pfingsten)

**Beginn:** 27.04.2026    **Ende:** 22.06.2026

**Uhrzeit:** 19:10 Uhr

### Adresse

MBSR mit Maria c/o Anna Schmutte

Schliemannstraße 41  
10437 Berlin

### MBSR-Kurs im Bergmannkiez

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist ein praktisches Programm, das Dir hilft, Stress langfristig zu reduzieren und mehr Leichtigkeit und Aufmerksamkeit in Dein Leben zu bringen. Im Kurs lernst Du verschiedene Meditationsformen kennen und übst zuhause täglich.

Zusätzlich treffen wir uns wöchentlich und tauschen Erfahrungen mit der Praxis in der Gruppe aus, üben gemeinsam im Sitzen, im Liegen und in Bewegung, sprechen über unseren Umgang mit Stress, Gedanken und Gefühlen.

Der Kurs ist klar strukturiert und begleitet Dich Schritt für Schritt dabei, Deine Gedanken und Emotionen besser zu verstehen und Dich selbst bewusster wahrzunehmen.

Mehr über mich: <https://www.mbsr-mit-maria.de/about>

Kursgebühr: 340 €

Kurstermine am 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6., 12.6., 19.6. und 26.6.26

**Beginn:** 08.05.2026    **Ende:** 26.06.2026  
**Uhrzeit:** 15:15 Uhr

**Adresse**

Aquariana  
Am Tempelhofer Berg 7d  
10965 Berlin