

## Nächste Kurse von Maria Mäbert

### MBSR-Tagesretreat in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tagesretreat für alle, die bereits einen MBSR-Kurs besucht haben und die Achtsamkeitspraxis mit einem Intensivtag auffrischen oder vertiefen wollen.

Der Tag findet in Stille statt und stärkt Dich an der Schwelle zum Frühjahr.

MBSR-Tagesretreat in Stille am 28.2.26

von 13 bis 19 Uhr mit gemeinsamer Kuchenpause

im MySenses, Immanuelkirchstraße 11, 10405 Berlin

Kosten: 30-60 € (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung hier: <https://www.mbsr-mit-maria.de/mbsr-kurse> oder per Mail an: [hallo@mariamaebert.de](mailto:hallo@mariamaebert.de)

**Beginn:** 28.02.2026    **Ende:** 28.02.2026

**Uhrzeit:** 13 Uhr

#### Adresse

MySenses Studio

Immanuelkirchstraße 11

10405 Berlin

### 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 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6.26 ! kein Kurstermin am 25.5. (Pfingsten)

**Beginn:** 04.05.2026    **Ende:** 29.06.2026

**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 15.5., 22.5., 29.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6. und 3.7.26

**Beginn:** 15.05.2026    **Ende:** 03.07.2026

**Uhrzeit:** 15:15 Uhr

**Adresse**

**Aquariana**

Am Tempelhofer Berg 7d  
10965 Berlin