VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Ines-Caroline Mahr

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Mit Übungen aus dem MBSR-Curriculum
• Körpermeditation (Body-Scan)
• Achtsame Körperübungen
• Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen
• Spezielle Meditationen zum Einüben von Mitgefühl und Freundlichkeit
„Ein Achtsamkeitstag ist kein Rückzug aus dem Leben, sondern eine Rückkehr zu sich selbst."
Ein Achtsamkeitstag bietet die besondere Gelegenheit, das eigene Üben zu vertiefen und für einige Stunden ganz in die Stille einzutauchen. Abseits der Anforderungen des Alltags entsteht Raum, um Achtsamkeit in ihrer ganzen Tiefe zu erfahren – im Gehen, Sitzen, Liegen, Essen und Bewegen. Im Wechsel von geführten und stillen Meditationen, achtsamen Körperübungen und Phasen der Ruhe kann sich der Geist allmählich beruhigen. Körper, Atem und Bewusstsein kommen in Einklang, und es entsteht eine spürbare innere Klarheit und Ruhe. Ein solcher Tag ist eine Wohltat für Körper, Geist und Herz: Er ermöglicht Erholung und Regeneration, fördert Selbstmitgefühl und lädt dazu ein, sich selbst mit wohlwollender Aufmerksamkeit zu begegnen. Ohne äußere Ablenkung können wir erkennen, wie Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sich verändern – und lernen, sie mit Offenheit und Freundlichkeit zu betrachten. Ob als Teil eines MBSR-Kurses oder als einzelner Übungstag: Der Achtsamkeitstag ist eine wertvolle Gelegenheit, innezuhalten, aufzutanken und das eigene Leben mit neuer Präsenz, Gelassenheit und Bewusstheit zu gestalten.

Tipps zur Vorbereitung auf den Achtsamkeitstag:
• Trage bequeme, lockere Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst.
• Verzichte möglichst auf Handy, Uhr und äußere Ablenkungen.
• Nimm dir den Tag bewusst frei von Verpflichtungen – er gehört ganz dir.
• Bringe eine Decke, ein Kissen oder eine Yogamatte mit, falls vorhanden.
• Begegne allem, was auftaucht – Gedanken, Gefühlen, Empfindungen - mit Freundlichkeit und Offenheit.

Kosten: 80€ (Ehemalige MBSR-Kursteilnehmer*innen: 70€)

Veranstaltungsort: Eschersheimer Landstraße 26a, 60322 Frankfurt am Main

Beginn: 05.12.2026 **Ende:** 05.12.2026
Uhrzeit: 10-16 Uhr

Adresse
Ines-Caroline Mahr
Eschersheimer Landstraße 26a
60322 Frankfurt am Main