

## Nächste Kurse von Ursula Tjorven(Ruf-und Künstlername) Figge

### Die heilsame Erfahrung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag und in s

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mitgefühl und die Fähigkeit zur Achtsamkeit, sind Ressourcen, die wir entwickeln und stärken können. Daraus kann sich, nach und nach, auch ein Gefühl von Verbundenheit mit Kolleg\*innen oder Mitarbeiter\*innen entwickeln. Es ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der gemeinsamen Arbeit. Die Selbst-wirksamkeit wird in der Gruppe zu einer beglückenden Erfahrung, die wir beispielsweise aus dem musizieren im Orchester kennen. Das eigene, innere Orchester, das Zusammenspiel unserer verschiedenen inneren Anteile, kann so auch harmonischer werden. In diesem Seminar vermittele ich wissenschaftlich basiertes Grundlagen-wissen, überwiegend aus dem „Mindfulness- Based Compassionate Living Program“ (MBCL). Es erweitert unser Verständnis für unser Erleben und Verhalten und ermöglicht uns zu erkennen, warum wir so sind, wie wir sind. Wenn wir uns selbst besser verstehen, verstehen wir auch alle anderen besser. Die geführten Meditationen und Imaginationsübungen (15-20 Minuten) habe ich im Hinblick auf die Anforderungen im beruflichen Alltag, aus dem MBCL Programm ausgewählt. Sie erleichtern die Integration der theoretischen Inhalte. So wird eine ganz-heitliche Lernerfahrung ermöglicht. Die Reflexion nach den Übungen, findet als Austausch statt, auch häufig zu zweit oder zu dritt, sowie in der Gesamtgruppe. Yoga und Qigong-Übungen bringen uns während der Woche immer wieder in Bewegung.

Anmeldung über IndiTO, Bonn. Für Teilnehmerinnen aus Nordrhein-Westfalen ist der Kurs automatisch als Bildungsurlaub anerkannt. Weitere Inforamtionen zur Anerkennung bei IndiTO.

**Beginn:** 13.04.2026    **Ende:** 17.04.2026

#### Adresse

IndiTO, Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Estermannstr. 204  
53117 Bonn

### Achtsamkeitsvertiefungskurs: Zugang zu Ganzheit und Einheit

Kurse mit Übernachtung

Dieser Urlaubskurs möchte Ihnen einen unterstützenden, sicheren Rahmen für ein vertiefendes, gemeinsames Üben bieten, das auf den Ihnen bekannten Übungen aus dem MBSR-Programm aufbaut.

Sie lernen körperorientierte, geführte Meditationsübungen aus dem „Realization Process“(Judith Blackstone) kennen. Dabei üben Sie unter anderem, ihren ganzen Körper und die subtile Körpermitte zu bewohnen und sich mit anderen Menschen und dem Raum in Ihnen und außerhalb von Ihnen in Verbindung zu erleben, ohne sich selbst zu verlieren. Einige Übungen eignen sich besonders gut, um sie in der Natur, am Meer, zu üben.

Die Kleingruppe, (ca. 8 TN) ermöglicht einen intensiven Erfahrungsaustausch, die Klärung von Fragen und die genaue Begleitung in den Übungen.

Das gemeinsame Sitzen in der Stille (gegenstandslose Meditation) unterstützt die Integration des neu gelernten und erfahrenen.

Sonntag, der 12.07.26, 20.00 – 20.15 Uhr,  
Begrüßung der Kursteilnehmerinnen im Seminarraum, Hotel Haus Linden  
Übungszeiten vor Ort: Mo. – Fr., 09.30 – 12.30 Uhr(15 Zeitstunden)  
Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung.

Es gibt nachmittags oder abends aber die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit der Kursleitung oder für eine Einzelstunde (nicht im Kurspreis enthalten). Davon abgesehen, steht nachmittags und abends der Gruppenraum für alle Kursteilnehmer/innen zur individuellen Nutzung zur Verfügung.

Kursgebühr: 390,00 Euro, Überweisung bei Anmeldung  
Anmeldeschluss: am 08.05.26!

Der Anmeldung geht ein Telefonat mit der Kursleitung voraus.  
Anmeldung zuerst bei der Kursleitung und anschließend im Hotel Haus Linden. Wenn Sie schon am Freitag abreisen möchten, geben Sie es bitte bei der Zimmerbuchung an.

**Beginn:** 12.07.2026    **Ende:** 18.07.2026

#### **Adresse**

Hotel Haus Linden, [www.haus-linden.de](http://www.haus-linden.de)

Gemeindeplatz 3

18375 Ostseebad Prerow

#### **MBCL - Einführungskurs auf dem Darss**

Kurse mit Übernachtung

„Wie oft würden wir lieber freundlich zu uns selbst und anderen sein, mitfühlender umgehen mit inneren Mustern, unseren und denen der anderen, da sie uns immer wieder die altbekannten Dramen des Alltags durchleiden lassen!“ In diesem Kurs werden Übungen und Theorie aus dem Programm

„Mitfühlend Leben“, vorgestellt.

Mitfühlend leben, Mitgefühl verkörpern, lässt uns die Verbundenheit mit allen anderen Wesen spüren.

Das Üben des Selbst-Mitgefühl ermöglicht uns Selbstannahme und macht damit den Weg frei für Veränderung und Heilung, im Inneren und im Außen. Es ermöglicht auch einen annehmenden und mitfühlenden Umgang mit schwierigen Gefühlen, wie beispielsweise Scham oder Schuld.

Gerade zum Thema Stressbewältigung, kann das MBCL - Programm das Verständnis von uns selbst erweitern. Wir lernen uns selbst besser kennen und verstehen.

Die Wahrnehmung des Herzraums wird durch Yoga- und Quigong - Übungen unterstützt.

In der Kleingruppe (ca. 8 TN), ist ein ausführliches Eingehen auf jeden Einzelnen möglich. Der

Austausch in der Gruppe, wird durch Dyadenarbeit ergänzt.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis, idealer Weise die vorherige Teilnahme an einem MBSR-Kurs, ist

Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar.

Übungszeiten vor Ort: Mo. – Fr., 09.30 – 12.30 Uhr

(15 Zeitstunden)

Sonntag, der 30.08..26, 20.00 – ca. 20.15 Uhr: Begrüßung der Kursteilnehmerinnen im Seminarraum, Hotel Haus Linden

Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Es gibt nachmittags oder abends aber die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit der Kursleitung oder für eine Einzelstunde (nicht im Kurspreis enthalten). Davon abgesehen, steht nachmittags und abends der Gruppenraum für alle Kurs-teilnehmer/innen zur individuellen Nutzung zur Verfügung.

**Beginn:** 30.08.2026    **Ende:** 05.09.2026

#### **Adresse**

Hotel Haus Linden, [www.haus-linden.de](http://www.haus-linden.de)

Gemeindeplatz 3  
18375 Ostseebad Prerow

### Die heilsame Erfahrung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag und in s

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mitgefühl und die Fähigkeit zur Achtsamkeit, sind Ressourcen, die wir entwickeln und stärken können. Daraus kann sich, nach und nach, auch ein Gefühl von Verbundenheit mit Kolleg\*innen oder Mitarbeiter\*innen entwickeln. Es ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der gemeinsamen Arbeit. Die Selbst-wirksamkeit wird in der Gruppe zu einer beglückenden Erfahrung, die wir beispielsweise aus dem musizieren im Orchester kennen. Das eigene, innere Orchester, das Zusammenspiel unserer verschiedenen inneren Anteile, kann so auch harmonischer werden.

In diesem Seminar vermittele ich wissenschaftlich basiertes Grundlagenwissen, überwiegend aus dem Mindfulness- Based Compassionate Living Program“ (MBCL).

Es erweitert unser Verständnis für unser Erleben und Verhalten und ermöglicht uns zu erkennen, warum wir so sind, wie wir sind. Wenn wir uns selbst besser verstehen, verstehen wir auch alle anderen besser. Die geführten Meditationen und Imaginationsübungen (15-20 Minuten) habe ich im Hinblick auf die Anforderungen im beruflichen Alltag, aus dem MBCL Programm ausgewählt. Sie erleichtern die Integration der theoretischen Inhalte. So wird eine ganzheitliche Lernerfahrung ermöglicht. Die Reflexion nach den Übungen, findet als Austausch statt, auch häufig zu zweit oder zu dritt, sowie in der Gesamtgruppe. Yoga und Qigong-Übungen bringen uns während der Woche immer wieder in Bewegung.

Anmeldung über IndiTO, Bonn. Für Teilnehmerinnen aus Nordrhein-Westfalen ist der Kurs automatisch als Bildungsurlaub anerkannt. Weitere Inforamtionen zur Anerkennung bei IndiTO.

**Beginn:** 19.10.2026    **Ende:** 23.10.2026

#### Adresse

IndiTO, Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Estermannstr. 204  
53117 Bonn