

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

### MBSR-Vertiefungskurs: Mit Achtsamkeit im Körper, bei sich selbst ankommen

Kurse mit Übernachtung

Dieser Urlaubskurs möchte Ihnen einen unterstützenden, sicheren Rahmen bieten, für ein vertiefendes, gemein-sames Üben, 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 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 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 Einzel-stunde(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

### Einführungskurs in das Programm "Mitfühlend Leben", Mindfulness - Based Compassionate Living"

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

### Bildungsurlaub ohne Übernachtung: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mitgefühl, genau wie die Fähigkeit zur Achtsamkeit, ist eine Ressource, die wir entwickeln und stärken können. Dazu gibt es inzwischen Studien, die nachweisen, dass die Erfahrung und Entwicklung von Mitgefühl, für sich und

andere, zur psychischen und physischen Gesundheit beiträgt. Gerade in Krisensituationen, die unsere geistige Flexibilität, unsere Kreativität und Intelligenz, massiv einschränken können, kann uns unser Selbst-Mitgefühl unterstützen. Achtsamkeit und Mitgefühl, sowie die Erfahrung von Verbundenheit mit Kolleg/innen oder Mitarbeiter/innen, ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der

gemeinsamen Arbeit. Die Selbstwirksamkeit wird in der Gruppe zu einer beglückenden Erfahrung, die wir beispielsweise aus dem musizieren im Orchester kennen. Auch das eigene, innere Orchester, das Zusammenspiel

unserer verschiedenen, inneren Anteile, kann harmonischer werden.

Die geführten Meditationen und Imaginationsübungen (15-20 Min.), die Sie in diesen Tagen kennenlernen, habe ich im Hinblick auf die Anforderungen im beruflichen Alltag, aus dem achtsamkeitsbasierten Mitgefühlstraining,

„Mindfulness – Based Compassionate Living“, MBCL, ausgewählt. Die Reflexion nach den Übungen, findet als Austausch statt, auch häufig zuzweit oder zu dritt, sowie in der Gesamtgruppe. Yoga und Quigong-Übungen

bringen uns immer wieder in Bewegung.

„Unser Gehirn hat sich mehr als jedes andere Organ dahingehend entwickelt, dass es uns ermöglicht, uns auf Grund von Erfahrungen zu verändern. Das Üben von Selbst- Mitgefühl stärkt diese Anpassungsfähigkeit

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