Nächste Kurse von Ildikò Balogh

Durch Achtsamkeit eine neue Seite aufschlagen; Der MBSR-Kurs vermittelt hilfreiche Impulse zur Stressbew

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieses erfahrungsorientierte Trainingsprogramm vereint Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistesschulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsforschung.

Einfache aber wirkungsvolle Übungen werden vermittelt, zusammen erlernt und zur Anwendung in den persönlichen Alltag übertragen. Der lebendige Austausch und die gemeinsame Reflektion ist ebenfalls ein wichtiges Element dieses Kursprogrammes und unterstützt Sie in Ihrer eigenen regelmäßigen Praxis. Sie werden in die Lage versetzt, Ihre Achtsamkeitspraxis selbstständig fortzusetzen und so nachhaltig von der positiven Wirkung des Kurses zu profitieren.

Termine MBSR-Kurs 2026:
(Stressbewältigung durch Achtsamkeit 8-Wochen MBSR-Kurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn)
Donnerstag, 22. Januar
Donnerstag, 29. Januar
Donnerstag, 5. Februar
Donnerstag, 12. Februar
Donnerstag, 19. Februar
Donnerstag, 26. Februar
Samstag, 28. Februar 2026 von 10.00- 16.00 Uhr
Donnerstag, 5. März
Donnerstag, 12. März 2026 jeweils von 18.00-20.30 Uhr

Leitung Ildikò Balogh;
inkl. Verpflegung, Tagungsgebühr, 3 Audio-Dateien mit MBSR Übungen und umfangreichem Handbuch.

Ein individuelles Vorgespräch ist unverbindlich und kostenlos, jedoch Voraussetzung für die Teilnahme am MBSR Kurs.

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Beginn: 22.01.2026 **Ende:** 12.03.2026
Uhrzeit: 18.00 -20.30 Uhr

Adresse
KUBUS Tagungshaus Bentlage
Salinenstraße 99
48432 Rheine

Achtsamkeitspraxistag -Entschleunigen und Kraft tanken-

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Diese Oase der Achtsamkeit ist eine Verweilzeit zum Kraftschöpfen vom Alltag. Der Workshop lässt erleben, wie Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ganz natürlich entstehen können. Es werden Elemente aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) angeboten:

- wortgeleitete Übungen im Liegen, Stehen, Sitzen oder Gehen
- Bewegung in Achtsamkeit: sanfte Bewegungen, die Körper und Geist verbinden
- Zeit des achtsamen Austausches in wertschätzender Atmosphäre.

Ob zum ersten Mal oder schon vertraut - dieser Tag bietet Raum für alle, die Achtsamkeit entdecken oder vertiefen möchten.

Beginn: 04.07.2026
Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Adresse
KUBUS Tagungshaus Bentlage
Salinenstraße 99
48432 Rheine

Besinnungstage Klarblick - Achtsam durch den Alltag -
Kurse mit Übernachtung
Tauche ein ins Wochenende mit ausreichend Zeit für Dich, Reflexion und achtsames Miteinander. Es erwarten Dich vielseitige Wahrnehmungsübungen inklusive ausgewählter Impulse aus dem bewährten MBSR-Programm (Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit):

- geleitete Achtsamkeitsübungen, die Deine Sinne neu ausrichten
- sanfte Körperbewegungen zur Stressreduktion und Förderung der inneren Balance
- Auffrischung und Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit dem Body Scan, Sitz- und Gehmeditationen
- eine achtsame Gemeinschaft, die inspiriert und trägt.

Neugierige Anfänger sind ebenso herzlich eingeladen wie achtsame Profis. Diese Zeit öffnet Räume, die Dich zurück zu Dir bringen. Der Moment wartet und möchte von Dir bereichert werden.

Beginn: 05.11.2026 **Ende:** 06.11.2026

Adresse
KUBUS Tagungshaus Bentlage
Salinenstraße 99
48432 Rheine