

## Nächste Kurse von Stephanie Heilmann

### MBSR Kurs in Berlin-Pankow

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs zur achtsamen Stressbewältigung lädt Dich ein, innezuhalten und bewusster wahrzunehmen, was in Dir geschieht. Schritt für Schritt kannst Du einen freundlicheren Umgang mit Dir selbst entwickeln und neue Wege im Umgang mit Stress entdecken.

In einer kleinen Gruppe üben wir Meditationen im Sitzen, den Bodyscan sowie sanfte Yoga-Übungen. Dabei geht es nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern die eigene Erfahrung achtsam zu erkunden – so, wie sie sich im Moment zeigt.

Der Kurs unterstützt Dich dabei, mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit im Alltag zu entwickeln und früher wahrzunehmen, was Dir guttut.

Ich begleite den Kurs mit einer achtsamen, körperorientierten und traumasensiblen Haltung.

Die Kursgebühr beträgt 360 € (inkl. Materialien und Audiodateien). Ermäßigungen sind nach Absprache möglich.

**Beginn:** 05.10.2026    **Ende:** 23.11.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

Stephanie Heilmann

Breite Str. 16  
13187 Berlin