

Nächste Kurse von Uta Parisek

MBPM - Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Krankheit und Schmerz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs folgt den klassischen und wissenschaftlich fundierten Lerninhalten des Breathworks MBPM-Curriculums von Vidyamala Burch.

Anliegen des Breathworks-Ansatzes und des MBPM-Kurses ist es, Menschen, die mit chronischen Schmerzen, mit Krankheit und mit Stresssymptomen leben, zu helfen ihr Leiden an diesen Situationen zu verringern. Ein sinnvoller und selbstfürsorglicher Umgang mit den eigenen Herausforderungen wird erlernt und eingeübt. So kann es gelingen, den reaktiven Kreislauf zu durchbrechen und ein achtsameres und selbstmitfühlenderes Gewahrsein für uns zu praktizieren. Dadurch kann die eigene Lebensqualität auch bei einem Fortbestehen der Krankheit / Schmerzen insgesamt verbessert werden. Ein umfangreicher Kursordner sowie entsprechende mp3-Audio-Dateien für die verschiedenen Meditationen werden zur Verfügung gestellt und sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Persönliche Vorgespräche sind jederzeit nach vorheriger Terminabstimmung per Telefon oder via Zoom-meeting möglich.

Beginn: 29.06.2026 **Ende:** 17.08.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

TAO

Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - bereits ausgebucht

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

3. Inspirieren: Unser Antrieb für Veränderungen ist Begeisterung

Die Abende "Achtsam und mitfühlend leben" sind ein Angebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits einen MBSR-, MBCT- oder MSC-Kurs absolviert haben oder Erfahrungen in vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Verfahren mitbringen. An diesen Abenden praktizieren wir Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl und erfreuen uns am gemeinsamen Austausch und am Miteinander-Sein. Von den 5 Vertiefungsabenden in 2026 mit dem Rahmenthema "Der Lebensfreude in meinem Leben neuen Raum geben" können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 07.07.2026 **Ende:** 07.07.2026

Uhrzeit: 19:00 -21:00 Uhr

Adresse

TAO

Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - bereits ausgebucht

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

4. Ausprobieren: Unser Weg Teil 1: Vom Denken ins Tun kommen

Die Abende "Achtsam und mitfühlend leben" sind ein Angebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die

bereits einen MBSR-, MBCT- oder MSC-Kurs absolviert haben oder Erfahrungen in vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Verfahren mitbringen. An diesen Abenden praktizieren wir Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl und erfreuen uns am gemeinsamen Austausch und am Miteinander-Sein. Von den 5 Vertiefungsabenden in 2026 mit dem Rahmenthema "Der Lebensfreude in meinem Leben neuen Raum geben" können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 29.09.2026 **Ende:** 29.09.2026

Uhrzeit: 19:00 -21:00 Uhr

Adresse

TAO

Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs folgt dem MSC-Curriculum (Mindful Self-Compassion) von Christopher Germer und Kristin Neff und unterstützt die Teilnehmenden darin, die wesentlichen Prinzipien und Praktiken des achtsamen Selbstmitgefühls kennenzulernen und einzuüben, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Beginn: 06.10.2026 **Ende:** 01.12.2026

Uhrzeit: 19:00 - ca. 21:45 Uhr

Adresse

TAO

Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassische Lernhalte gemäß Curriculum von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Inclusive drei Übungs-CDs und / oder entsprechenden mp3-Dateien und einem umfangreichen Kursordner. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme unter bestimmten Voraussetzungen. Ein unverbindliches persönliches Vorgespräch wird entsprechend Ihrer Präferenz telefonisch oder per Zoom-Sitzung angeboten.

Beginn: 12.10.2026 **Ende:** 07.12.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

TAO

Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - bereits ausgebucht

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

5. Umsetzen: Unser Weg Teil 2: Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Die Abende "Achtsam und mitfühlend leben" sind ein Angebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits einen MBSR-, MBCT- oder MSC-Kurs absolviert haben oder Erfahrungen in vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Verfahren mitbringen. An diesen Abenden praktizieren wir Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl und erfreuen uns am gemeinsamen Austausch und am Miteinander-Sein. Von den 5 Vertiefungsabenden in 2026 mit dem Rahmenthema "Der Lebensfreude in meinem Leben neuen Raum geben" können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 08.12.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 19:00 -21:00 Uhr

Adresse

TAO

Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg