

Nächste Kurse von Uta Parisek

MBSR Schnupper-Workshop

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Schulung der Achtsamkeit unterstützt uns darin, uns mit unserer Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Augenblick zuzuwenden. Dies beinhaltet, unsere Gefühlsreaktionen, unsere Denkmuster und Handlungsimpulse wahrzunehmen, zu erkunden und uns immer wieder bewusst und mit Klarheit zu entscheiden. Dazu bietet das MBSR-Programm (Mindfulness-based stress reduction) nach Jon Kabat-Zinn einen alltagsnah umsetzbaren Einstieg in gesundheitsförderliche und mitfühlende innere Haltungen an. Meditative Übungen zur Sammlung und Zentrierung des Geistes werden ebenso vorgestellt wie sanfte Körperarbeit in Bewegung und Stille.

Bitte melden Sie sich direkt online über die Bildungs- und Tagungshäuser Vierzehnheiligen an unter:

https://bildungshaeuser-vierzehnheiligen.de/bildung-spiritualitaet/alle_veranstaltungen/veranstaltung/Schnupper-Workshop-MBSR-2026.05.10/?instancedate=1778400000000

Beginn: 10.05.2026 **Ende:** 10.05.2026

Uhrzeit: 10:00-17:00 Uhr

Adresse

Bildungs- und Tagungshäuser Vierzehnheiligen

Vierzehnheiligen 7

96231 Bad Staffelstein

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - bereits ausgebucht

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

2. Ermutigen: Unser Schlüssel zu innerer Stärke

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: 19.05.2026 **Ende:** 19.05.2026

Uhrzeit: 19:00 -21:00 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