Nächste Kurse von Martina Fritz

Selbstliebe leben - mich nähren

Kurse mit Übernachtung
Sich selbst lieben - wie geht das eigentlich ?
An diesem Wochenende hast Du die Gelegenheit dies zu erfahren. Gönne Dir diese wundervolle Auszeit im Kloster. Das ist schon der erste Schritt zur Selbstliebe. Gerne schicke ich Dir ausführliche Informationen. Schau doch mal auf meine Webseite und lies Dir die Stimmen meiner Teilnehmerinnen durch.
Geführte und stille Meditationen aus dem MBSR-Programm, achtsames Yoga, Atemübungen, Gehmeditation draußen, Selbsterfahrung, Gruppengespräche und achtame Naturerfahrungen warten auf Dich.
Wochenend-Auszeit im Kloster: 350 € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Du darfst Dich auf eine wundervolle Zeit vor Weihnachten freuen und dem Stress in dieser Zeit entsagen.

Dieses Seminar ist nur für Frauen und Männer.

Für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

Viele Grüße Martina

Beginn: 12.12.2025 **Ende:** 14.12.2025

Adresse
Seminarhaus Kloster Buddhas Weg
Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach

Original MBSR-8-Wochen-Kurs1 Mi abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 14.01.2026 **Ende:** 04.03.2026
Uhrzeit: 19-21:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

Original MBSR-8-Wochen-Kurs2 Fr vormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 16.01.2026 **Ende:** 06.03.2026
Uhrzeit: 9:00-11:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Kompakt-Kurs Do früher Abend 5 Termine

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Ein Kompakt-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt. Ich habe in diesem Kurs die wichtigsten Inhalte zusammengefasst und somit eine kostengünstige und zeitliche Alternative geschaffen.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 26.02.2026 **Ende:** 26.03.2026
Uhrzeit: 17-19:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Woche im Kloster

Kurse mit Übernachtung
Die MBSR-Woche im Kloster BuddhasWeg ist eine Gelegenheit MBSR intensiv eine ganze Woche lang kennenzulernen und eigene Erfahrungen zu machen. Sie werden erholt und gestärkt und mit einer Schatzkiste an Praktiken nach dieser Woche wieder nach Hause kehren.
Sie ist für Menschen geeignet, die sich ausgebrannt und erschöpft fühlen oder/und Interessen an einem bewusstseinserweiternden Weg haben. Sie können tiefe Erholung erfahren, regenerieren und wieder bei sich selbst ankommen. Das Kloster und Seminarhaus BuddhasWeg ist ein wunderbar achtsamer Ort für diese Seminarwoche. Alle wesentlichen Inhalte eines Original-MBSR-Kurses sind Inhalt dieser Woche. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ich freue mich, wenn ich Ihnen die Lebenskunst der Achtsamkeit näher bringen kann, damit Sie die Möglichkeit haben, sich wieder zu spüren, einen Weg kennengelernt haben mit Stress anders als bisher umzugehen und wieder Gelassenheit, Energie und Lebensfreude in Ihr Leben zurückkehrt.

Beginn: 13.04.2026 **Ende:** 17.04.2026

Adresse
Seminarhaus Kloster Buddhas Weg
Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach

MBSR-Kompakt-Kurs4 Mo abends 5 Termine

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Ein Kompakt-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt. Ich habe in diesem Kurs die wichtigsten Inhalte zusammengefasst und somit eine kostengünstige und zeitliche Alternative gegenüber einem 8-Wochen-Kurs geschaffen.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 13.04.2026 **Ende:** 11.05.2026
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz

Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Kompakt-Kurs5 Mo abends 5 Termine

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Ein Kompakt-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt. Ich habe in diesem Kurs die wichtigsten Inhalte zusammengefasst und somit eine kostengünstige und zeitliche Alternative gegenüber einem 8-Wochen-Kurs geschaffen.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 01.06.2026 **Ende:** 29.06.2026
Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Woche im Kloster

Kurse mit Übernachtung
Die MBSR-Woche im Kloster BuddhasWeg ist eine Gelegenheit MBSR intensiv eine ganze Woche lang kennenzulernen und eigene Erfahrungen zu machen. Sie werden erholt und gestärkt und mit einer Schatzkiste an Praktiken nach dieser Woche wieder nach Hause kehren.
Sie ist für Menschen geeignet, die sich ausgebrannt und erschöpft fühlen oder/und Interessen an einem bewusstseinserweiternden Weg haben. Sie können tiefe Erholung erfahren, regenerieren und wieder bei sich selbst ankommen. Das Kloster und Seminarhaus BuddhasWeg ist ein wunderbar achtsamer Ort für diese Seminarwoche. Alle wesentlichen Inhalte eines Original-MBSR-Kurses sind Inhalt dieser Woche. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ich freue mich, wenn ich Ihnen die Lebenskunst der Achtsamkeit näher bringen kann, damit Sie die Möglichkeit haben, sich wieder zu spüren, einen Weg kennengelernt haben mit Stress anders als bisher umzugehen und wieder Gelassenheit, Energie und Lebensfreude in Ihr Leben zurückkehrt.

Beginn: 12.10.2026 **Ende:** 16.10.2026

Adresse
Seminarhaus Kloster Buddhas Weg
Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach

Original MBSR-8-Wochen-Kurs6 Mi abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 21.10.2026 **Ende:** 16.12.2026
Uhrzeit: 19-21:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Kompakt-Kurs Do früher Abend 5 Termine

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Kompaktkurs richtet sich an Menschen, die weniger Zeit haben. Die wesentlichen Inhalte aus dem Original-8-Wochenkurs sind dennoch enthalten. Ich habe einiges zusammengefasst. Außerdem ist ein Kompaktkurs eine interessante preisliche Alternative. Ein wunderbares Kennenlernangebot. Regenerieren anstatt funktionieren, den Körper wieder spüren, Mustern auf die Spur kommen, Automatismen erkennen, Stresskompetenz erlernen, Resilienz stärken. Erfahren Sie, dass Lebendigkeit, Lebensfreude, Gestaltung des eigenen Lebens und Gelassenheit zu Ihrem Leben gehören und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit, die dies wieder in Ihrem Leben möglich machen kann.
Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 22.10.2026 **Ende:** 26.11.2026
Uhrzeit: 17-19:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Woche im Kloster

Kurse mit Übernachtung

Die MBSR-Woche im Kloster BuddhasWeg ist eine Gelegenheit MBSR intensiv eine ganze Woche lang kennenzulernen und eigene Erfahrungen zu machen. Sie werden erholt und gestärkt und mit einer Schatzkiste an Praktiken nach dieser Woche wieder nach Hause kehren.

Sie ist für Menschen geeignet, die sich ausgebrannt und erschöpft fühlen oder/und Interessen an einem bewusstseinserweiternden Weg haben. Sie können tiefe Erholung erfahren, regenerieren und wieder bei sich selbst ankommen. Das Kloster und Seminarhaus BuddhasWeg ist ein wunderbar achtsamer Ort für diese Seminarwoche. Alle wesentlichen Inhalte eines Original-MBSR-Kurses sind Inhalt dieser Woche. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Ich freue mich, wenn ich Ihnen die Lebenskunst der Achtsamkeit näher bringen kann, damit Sie die Möglichkeit haben, sich wieder zu spüren, einen Weg kennengelernt haben mit Stress anders als bisher umzugehen und wieder Gelassenheit, Energie und Lebensfreude in Ihr Leben zurückkehrt.

Beginn: 16.11.2026 **Ende:** 20.11.2026

Adresse

Seminarhaus Kloster Buddhas Weg
Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach