

## Nächste Kurse von Andreas Makus

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 26.01.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 18-20.30 Uhr

#### Adresse

Waldorfschule Rendsburg

Nobiskrüger Allee 75

24768 Rendsburg

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 04.02.2026    **Ende:** 01.04.2026

**Uhrzeit:** 19.00-21.30 Uhr

#### Adresse

Yoga-Studio (Freiraum),

Jöns-Hof-Passage 2

24376 Kappeln

### Achtsamkeit am Meer - Meditationsretreat

Kurse mit Übernachtung

Meditationsretreat:

Intensivkurs an der Schlei

innehalten ankommen

Zeit Raum Stille

einfach nur sein

Beginne dort, wo Du bist und erlaube Dir, einfach nur zu sein, niemand anderes werden müssen.

Es reicht aus, so wie Du bist. Wie immer Deine Lage, es ist ausreichend.

Aufhören, wegzulaufen vor Dir selbst und Vertrauen wachsen lassen.

Loslassen, zulassen, hingeben, anvertrauen, entspannen.....und Deinen inneren Reichtum erkennen.

Für Einstiger und Fortgeschrittene !

**Beginn:** 24.07.2026    **Ende:** 26.07.2026

#### Adresse

Tagungshaus Winterrade

Dorfstr. 8

24357 Güby

### Achtsamkeit am Meer

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit am Meer -

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn gibt diese Woche Gelegenheit zum Ankommen und Innehalten, zum nach Innen Lauschen und Spüren. Wen entdeckst du dabei?

Die größte Wertschätzung, die wir uns selbst zukommen lassen können, ist, uns selbst zu bemerken. Wir haben die Entscheidung, ob wir uns fremd bleiben oder ob wir uns mit uns selbst anfreunden und einen unbegrenzten Reichtum in uns finden.

In Zeiten der Unsicherheit und des Wandels den Fokus legen auf das, was bleibt. Berge Deinen inneren Schatz !

Für Einstiger und Fortgeschrittene !

**Beginn:** 30.09.2026    **Ende:** 04.10.2026

#### Adresse

Seminarhaus an der Ostsee

Neukirchen 85

24972 Quern

### Achtsamkeit am Meer - Meditationsretreat

Kurse mit Übernachtung

Meditationsretreat:

Intensivkurs an der Schlei

innehalten ankommen

Zeit Raum Stille

einfach nur sein

Beginne dort, wo Du bist und erlaube Dir, einfach nur zu sein, niemand anderes werden müssen.

Es reicht aus, so wie Du bist. Wie immer Deine Lage, es ist ausreichend.

Aufhören, wegzulaufen vor Dir selbst und Vertrauen wachsen lassen.

Loslassen, zulassen, hingeben, anvertrauen, entspannen.....und Deinen inneren Reichtum erkennen.

Für Einstiger und Fortgeschrittene !

**Beginn:** 27.07.2027    **Ende:** 01.08.2027

#### Adresse

Tagungshaus Winterrade

Dorfstr. 8

24357 Güby