

## Nächste Kurse von Gabi Junklewitz

### MBSR Schweigeretreat 5 Tage

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat eröffnet einen besonderen Raum der Stille - das Gewahrsein dessen, was sich von Moment zu Moment zeigt. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in unmittelbare Verbindung zu kommen mit der Lebendigkeit des Hier und Jetzt.

In einem geschützten Raum und getragen von einer Gemeinschaft von Praktizierenden üben wir uns darin, die ständig ablaufenden inneren Prozesse, die im Alltag so viel Leid erzeugen, wahrzunehmen, ohne uns darin zu verstricken. Auf diese Weise entsteht die Möglichkeit, einen bewusst gewählten, heilsamen Umgang damit zu kultivieren.

In verschiedenen stillen und bewegten Meditationen lenken wir diese wohlwollende, nicht bewertende Wachheit auf alle Facetten unseres Daseins: auf die Körperempfindungen, die Gefühlstönungen und die Geistesqualitäten - Prozesse, die stetig auf einander einwirken. Auf diese Weise entwickelt sich natürlicherweise ein tiefgehendes und befreiendes Verständnis unseres Menschseins.

Es gibt Meditationen mit Anleitung und solche in Stille. Die angeleitete Praxis basiert auf den MBSR Achtsamkeitsmeditationen, z.B. Bodsscan, achtsames Yoga Sitzmeditation, Gehmeditation und einige Meditationen zur Kultivierung der Herzensqualitäten.

Die ursprüngliche Natur rund um das Odenwald-Institut mit Garten, Wald und Wiesen wird in vielfacher Weise in die Meditationen einbezogen. Die Ruhe des Ortes und die Prozesse in der Natur sind wunderbare Inspirationen, "Türöffner" und Spiegel unserer eigenen inneren Prozesse und unserer wahren Natur.

Nähere Informationen findest du unter <https://www.odenwaldinstitut.de/seminare/suche/mbsr-schweigeretreat-3020.htm>  
oder bei mir persönlich unter Tel. 01702317020.

**Beginn:** 07.06.2026    **Ende:** 12.06.2026

#### Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach

### MBSR Intensiv-Woche im Odenwald-Institut

Kurse mit Übernachtung

Diese Woche ist eine Einladung an alle, die die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit an der wunderschönen Natur des Odenwalds unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten. Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt und kann einzeln als achtsame Auszeit oder Vertiefungswoche gebucht werden. Sie ist zugleich auch eine Voraussetzung und erster Baustein zur MBSR Lehrer\*innen Ausbildung am Odenwald-Institut.

**Beginn:** 06.09.2026    **Ende:** 11.09.2026

#### Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7  
64689 Grasellenbach

### Info- und Einführungstreffen MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem unverbindlichen und kostenfreien Online-Treffen kannst du in die Praxis und Wirkung von MBSR hineinschnuppern, wesentliche Aspekte, Hintergründe und den Ablauf eines MBSR 8-Wochen-Kurses kennenlernen und deine Fragen stellen. Bei Interesse sende ich dir gerne den Zoom-Einladungslink. Der nächste MBSR 8-Wochen-Kurs startet Online via Zoom am 24.09. 2026. Falls du an diesem Treffen nicht teilnehmen kannst, doch Interesse am 8-Wochen-Kurs hast, können wir ersatzweise gerne ein Telefonat oder Zoom-Treffen vereinbaren.

**Beginn:** 17.09.2026    **Ende:** 17.09.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 20.00 Uhr

### Adresse

Online via zoom

Ahornweg 5  
82340 Feldafing

### Schweigeretreat

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat ist eine Einladung zu einer Auszeit vom Alltag, in der wir in Gemeinschaft innere Ruhe und Klarheit finden und durch Mitgeföhlspraxis einen warmherzigeren Umgang mit uns selbst und anderen kultivieren.

Ganz hier sein. Im Augenblick sein. Zur Ruhe finden. Klarheit gewinnen. Das ist Sammlung. Sie entsteht durch einen sanften, aber beständigen Fokus auf den Körper, den Atem, die Geräusche – auf alles was JETZT geschieht.

Wenn der Geist zur Ruhe kommt, erkennen wir, was in uns vorgeht. Wir spüren mehr, fühlen deutlicher. Wir können unsere Gedanken und Geföhle klarer wahrnehmen, ohne uns in sie zu verlieren. Wir können hinderliche Muster in uns erkennen und uns aus ihrem Griff lösen.

All dies geschieht in einer Haltung von liebevoller, verbundener Präsenz. Mit dem Wunsch, glücklich zu sein und Leid mitfühlend zu halten, wenn möglich loszulassen. Das Ergebnis ist ein tieferer Frieden, größeres Verständnis und ein akzeptierender, interessierter und bejahender Zugang zum Leben.

Wir praktizieren weitestgehend im Schweigen. Dadurch wird eine tiefere Sammlung und Einkehr möglich. Anleitungen und Anregungen wechseln sich mit stillen Praxisphasen ab. Wir üben drinnen im Raum und draußen in der Natur (auch Schwimmen im See und Joggen ist möglich). Es gibt die Möglichkeit zu Gesprächen in Kleingruppen mit der Kursleitung.

Das Retreat wird gemeinsam von Cäcilia Krämer und Gabi Junklewitz im wunderschönen Seminarhaus "Hof Oberlethe" geleitet.

Nähere Informationen findest du unter <https://www.hof-oberlethe.de/veranstaltung/schweige-retreat-sammlung-erkenntnis-mitgefuehl-mit-caecilia-kraemer-und-gabi-junklewitz/> oder bei mir persönlich unter Tel. 01702317020.

**Beginn:** 20.09.2026    **Ende:** 25.09.2026

**Adresse**

**Seminarhaus**

Wardenburger Straße 24  
26203 Wardenburg

**MBSR 8 Wochen Online-Präsenzkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das Orientierungstreffen zu diesem Kurs findet am 17. September 2026 von 18.30 - 20.00 Uhr statt. Zusätzlich gibt es die Einladung zu einem persönlichen Vorgespräch via Zoom. Bei Interesse bitte melden, der Link wird zugesendet.

**Beginn:** 24.09.2026    **Ende:** 19.11.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

**Online via zoom**

Ahornweg 5  
82340 Feldafing

**MBSR Schweigeretreat 5 Tage**

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat eröffnet einen besonderen Raum der Stille - das Gewahrsein dessen, was sich von Moment zu Moment zeigt. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in unmittelbare Verbindung zu kommen mit der Lebendigkeit des Hier und Jetzt.

In einem geschützten Raum und getragen von einer Gemeinschaft von Praktizierenden üben wir uns darin, die ständig ablaufenden inneren Prozesse, die im Alltag so viel Leid erzeugen, wahrzunehmen, ohne uns darin zu verstricken. Auf diese Weise entsteht die Möglichkeit, einen bewusst gewählten, heilsamen Umgang damit zu kultivieren.

In verschiedenen stillen und bewegten Meditationen lenken wir diese wohlwollende, nicht bewertende Wachheit auf alle Facetten unseres Daseins: auf die Körperempfindungen, die Gefühlstönungen und die Geistesqualitäten - Prozesse, die stetig auf einander einwirken. Auf diese Weise entwickelt sich natürlicherweise ein tiefgehendes und befreiendes Verständnis unseres Menschseins.

Es gibt Meditationen mit Anleitung und solche in Stille. Die angeleitete Praxis basiert auf den MBSR Achtsamkeitsmeditationen, z.B. Bodyscan, achtsames Yoga Sitzmeditation, Gehmeditation und einige Meditationen zur Kultivierung der Herzensqualitäten.

Die ursprüngliche Natur rund um das Odenwald-Institut mit Garten, Wald und Wiesen wird in vielfacher Weise in die Meditationen einbezogen. Die Ruhe des Ortes und die Prozesse in der Natur sind wunderbare Inspirationen, "Türöffner" und Spiegel unserer eigenen inneren Prozesse und unserer wahren Natur.

Nähere Informationen findest du unter <https://www.odenwaldinstitut.de/seminare/suche/mbsr-schweigeretreat-3020.htm>  
oder bei mir persönlich unter Tel. 01702317020.

**Beginn:** 22.11.2026    **Ende:** 27.11.2026

**Adresse**

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7  
64689 Grasellenbach

**MBSR Intensiv-Woche im Odenwald-Institut**

Kurse mit Übernachtung

Diese Woche ist eine Einladung an alle, die die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit an der wunderschönen Natur des Odenwalds unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten. Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt und kann einzeln als achtsame Auszeit oder Vertiefungswoche gebucht werden. Sie ist zugleich auch eine Voraussetzung und erster Baustein zur MBSR Lehrer\*innen Ausbildung am Odenwald-Institut.

**Beginn:** 06.12.2026    **Ende:** 11.12.2026

**Adresse**

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7  
64689 Grasellenbach

**MBSR Schweigeretreat 5 Tage**

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat eröffnet einen besonderen Raum der Stille - das Gewahrsein dessen, was sich von Moment zu Moment zeigt. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in unmittelbare Verbindung zu kommen mit der Lebendigkeit des Hier und Jetzt.

In einem geschützten Raum und getragen von einer Gemeinschaft von Praktizierenden üben wir uns darin, die ständig ablaufenden inneren Prozesse, die im Alltag so viel Leid erzeugen, wahrzunehmen, ohne uns darin zu verstricken. Auf diese Weise entsteht die Möglichkeit, einen bewusst gewählten, heilsamen Umgang damit zu kultivieren.

In verschiedenen stillen und bewegten Meditationen lenken wir diese wohlwollende, nicht bewertende Wachheit auf alle Facetten unseres Daseins: auf die Körperempfindungen, die Gefühlstönungen und die Geistesqualitäten - Prozesse, die stetig auf einander einwirken. Auf diese Weise entwickelt sich natürlicherweise ein tiefgehendes und befreiendes Verständnis unseres Menschseins.

Es gibt Meditationen mit Anleitung und solche in Stille. Die angeleitete Praxis basiert auf den MBSR Achtsamkeitsmeditationen, z.B. Bodyscan, achtsames Yoga Sitzmeditation, Gehmeditation und einige Meditationen zur Kultivierung der Herzensqualitäten.

Die ursprüngliche Natur rund um das Odenwald-Institut mit Garten, Wald und Wiesen wird in vielfacher Weise in die Meditationen einbezogen. Die Ruhe des Ortes und die Prozesse in der Natur sind wunderbare Inspirationen, "Türöffner" und Spiegel unserer eigenen inneren Prozesse und unserer wahren Natur.

Nähere Informationen findest du unter <https://www.odenwaldinstitut.de/seminare/suche/mbsr-schweigeretreat-3020.htm>

oder bei mir persönlich unter Tel. 01702317020.

**Beginn:** 03.01.2027    **Ende:** 08.01.2027

**Adresse**

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach