

## Nächste Kurse von Caroline Stiller

### Freundschaft schließen mit sich selbst - MBCL 2026\_3b

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte nehmen Sie frühzeitig (um Ostern) Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 11.08.2026 anzumelden. Er ist eine wichtige Voraussetzung für die Kursteilnahme. Vielen Dank!

**Beginn:** 18.08.2026    **Ende:** 06.10.2026

**Uhrzeit:** 19:00-22:00 Uhr

#### Adresse

Online

Beselerallee 42b

24105 Kiel

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 2026\_3d

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 13.08.2026 anzumelden. Er ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Vielen Dank!

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Einführungsabend für diesen Kurs bereits Ende April stattfindet. Der Kurs selbst beginnt aber erst am 05. Juni!

**Beginn:** 20.08.2026    **Ende:** 08.10.2026

**Uhrzeit:** 19:00-22:00 Uhr

#### Adresse

Villa Vier

Hamburger Chaussee 196

24113 Kiel

### Achtsamer Umgang mit Schmerz und Krankheit – MBPM Online-Kurs 2026\_4a

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBPM-Online-Kurs: Achtsamer Umgang mit Schmerz und Krankheit (Mindfulness-Based Pain-Management)

Info-Termin: Mo, 19.10.2026 von 18:30-20:00 Uhr

"Viele Menschen leben mit chronischen physischen Schmerzen. „Schmerz und Krankheit sind unangenehme Erfahrungen. Die Art wie wir normalerweise auf diese reagieren, führt häufig zu weiteren Problemen und zusätzlichem geistigen und körperlichen Stress. Vielleicht können wir nichts gegen die zugrundeliegende unangenehme Empfindung tun, aber wir können uns dahingehend schulen, den reaktiven Kreislauf zu schwächen und/oder zu durchbrechen. Das heißt, dass wir mit der Zeit lernen, wie wir mit dem Leid besser umgehen können.“ (Breathworks 2016)

Ablauf des Kurses:

- Voraussetzung für die Teilnahme ist die Info-Veranstaltung am 19.10.2026 (Buchung über den Benediktushof), bei der über den Inhalt des Kurses informiert und offene Fragen beantwortet werden.

Termine: jeweils montags, 8 Online-Termine á 2,5 Stunden

Inhalt:

- Atemgewahrsein: Die natürliche Atmung unterstützt bei einem besseren Umgang mit Schmerz oder Krankheit.
- Achtsame Bewegungen: Ein wesentliches Ziel der achtsamen Bewegungen ist das Gewährsein für den eigenen Körper zu fördern und den Kreislauf von mangelnder Bewegung zu unterbrechen. Dies geschieht mit sanften Übungen aus Yoga und Pilates.
- Achtsamkeit im Alltag: Durch mehr Gewährsein im Alltag möchten wir die Tendenz unterbrechen, sich an guten Tagen zu übernehmen und an schlechten Tagen kaum noch etwas zustande zu bringen. Anhand von Tagebüchern beobachten wir unseren Alltag und werten die Beobachtungen aus, um eine Balance zu entdecken zwischen Unter- und Überforderung.
- Meditationen: Kürzere Meditationen (10-15 Minuten) unterstützen das Gewährsein und einen mitfühlenden Umgang mit mir selbst und anderen (Body-Scan, Rhythmus des Atems, Akzeptanz und Mitgefühl für uns selbst, Schatz der Freude, Weites Herz, Verbundenheit)

Die Kursanmeldung erfolgt über den Benediktushof Holzkirchen: <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/>

**Beginn:** 26.10.2026    **Ende:** 14.12.2026

**Uhrzeit:** 18:30-21:00 Uhr

#### **Adresse**

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

#### **Achtsamer Umgang mit Grübeleien, Ängsten und Depressionen – MBCT 2026\_4b**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet durchgehend Online statt. Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 20.10.2026 anzumelden und einen Vorgesprächstermin zu vereinbaren.

Beides ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Vielen Dank!

**Beginn:** 27.10.2026    **Ende:** 15.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00-22:00 Uhr

#### **Adresse**

Online

Beselerallee 42b

24105 Kiel

#### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 2026\_4d**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 22.10.2026 anzumelden. Er ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Vielen Dank!

**Beginn:** 29.10.2026    **Ende:** 17.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00-22:00 Uhr

**Adresse**

Villa Vier

Hamburger Chaussee 196

24113 Kiel