

## Nächste Kurse von Thomas Schneider

### Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche für innere Präsenz, Selbstliebe und Freundlichkeit mit dir selbst.

Diese Woche lädt dich ein, dir selbst in Achtsamkeit und Freundlichkeit zu begegnen. Sie ist eine Einladung, Selbstmitgefühl nicht als Technik, sondern als Haltung zu erleben – als einen natürlichen Weg, in Verbundenheit mit dir selbst zu leben.

Selbstmitgefühl bedeutet, dich selbst so anzunehmen, wie du bist – mit Offenheit, Güte und Verständnis.

Aus dieser Haltung wächst Selbstliebe als tiefe Form der Wertschätzung, Selbstfürsorge als bewusster Ausdruck innerer Zuwendung und Selbstakzeptanz als Grundlage innerer Freiheit.

Du musst nichts verändern oder erreichen – du darfst einfach da sein und erfahren, was entsteht, wenn du dich selbst freundlich begleitest.

In einer achtsamen und unterstützenden Umgebung erforschst du, wie diese Haltung in Meditation und Alltag lebendig wird.

Du lernst, dich selbst zu tragen statt zu treiben – und Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir zu verankern.

#### Inhalte und Praxis

- Meditation und Achtsamkeitsübungen, die Selbstmitgefühl, Selbstliebe und Selbstfürsorge vertiefen.
- Elemente aus Mindful Self-Compassion (MSC) und achtsamkeitsbasierter Selbstreflexion.
- Zeiten der Stille, angeleitete Meditationen und Raum für Integration.
- Austausch und Inspiration in einer Atmosphäre von Offenheit und Respekt.
- Erholsame Umgebung und biologische Vollverpflegung im Bio-Berghotel Ifenblick im Allgäu.

Diese Woche ist ein Erfahrungsraum, in dem du Selbstmitgefühl als gelebte Haltung vertiefst – als eine Art, mit dir selbst umzugehen, die zugleich sanft und kraftvoll ist.

Du entdeckst, dass innere Stabilität und Lebensfreude aus Freundlichkeit, Selbstliebe und Akzeptanz entstehen – nicht aus Anstrengung oder Kontrolle.

#### Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit vertiefen, Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge kultivieren und mit sich selbst in einen achtsamen, liebevollen Kontakt treten möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.  
<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/intensivwoche-meditation-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 26.04.2026    **Ende:** 02.05.2026

#### Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

### Meditationswoche IFS – Internal Family Systems: Achtsamkeit und innere Selbstführung

Kurse mit Übernachtung

IFS zeigt, dass in jedem Menschen ein „Selbst“ wohnt, das ruhig, klar und mitfühlend ist. In dieser

Woche vertiefst du durch Meditation und Selbstwahrnehmung den Kontakt zu dieser inneren Quelle. Du lernst, deine Anteile mit Achtsamkeit zu führen – nicht durch Kontrolle, sondern durch Präsenz.

Das Modell des Internal Family Systems (IFS) nach Richard C. Schwartz verbindet psychologische Einsichten mit achtsamkeitsbasierten Prinzipien. Es zeigt, wie wir mit unseren inneren Anteilen in liebevollen Kontakt treten können – ohne sie verändern zu müssen. Durch diese innere Haltung entsteht Raum für Verständnis, Vertrauen und Selbstführung.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen zur Stärkung von Achtsamkeit und innerer Präsenz.
- Arbeit mit dem IFS-Modell: Erkennen, Verstehen und Entlasten innerer Anteile.
- Selbstmitgefühl und Selbstqualitäten: Mit Freundlichkeit, Klarheit und Ruhe in Kontakt kommen.
- Reflexion und Austausch in achtsamem Rahmen.
- Zeiten der Stille für Integration und Regeneration.

Diese Woche ist eine Einladung, das eigene innere System zu erforschen – mit Neugier, Mitgefühl und Offenheit. Du lernst, innere Dynamiken besser zu verstehen und Wege zu finden, wie du dich selbst von innen heraus begleiten und beruhigen kannst.

Die Praxis der Stille, Meditation und Selbstwahrnehmung bildet dabei den Boden für heilsame Veränderung.

So wird erfahrbar, was IFS als „Selbstführung“ beschreibt:

Ein innerer Zustand von Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und Verbundenheit.

Für wen geeignet:

Die Woche richtet sich an Menschen mit Meditationserfahrung, an Teilnehmer:innen aus achtsamkeitsbasierten oder therapeutischen Kontexten sowie an alle, die IFS auf erfahrungsbezogene Weise kennenlernen möchten.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/meditationswoche-ifs-internal-family-systems/>

**Beginn:** 03.05.2026    **Ende:** 09.05.2026

#### **Adresse**

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

#### **MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Achtsamkeit als Weg zur Balance**

Kurse mit Übernachtung

Das Leben stellt hohe Anforderungen – beruflich, privat, emotional.

Diese Woche bietet dir Raum, um wieder in Balance zu kommen und Achtsamkeit als Wegweiser für innere Ausgeglichenheit zu entdecken.

Du lernst, Stressmuster zu erkennen, bewusster zu handeln und Gelassenheit als Grundlage für Wohlbefinden zu kultivieren.

Dieser fünftägige Kompaktkurs vermittelt das bewährte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn in konzentrierter Form.

In einer Woche lernst du, wie Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren, gelassener mit Herausforderungen umzugehen und innere Stabilität zu entwickeln – im Beruf wie im Privatleben.

Diese Woche ist eine Einladung, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Du erfährst, wie du durch achtsame Präsenz mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Klarheit in dein Leben bringst – Schritt für Schritt, erfahrungsbezogen und alltagsnah.

Was dich erwartet:

- Tägliche MBSR-Einheiten, die die Inhalte des 8-Wochen-Programms erfahrbar machen.
- Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan und sanfte Yogaübungen zur Stärkung von Körperwahrnehmung und innerer Ruhe.
- Impulse zur Stressbewältigung – wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert.
- Freiraum für Natur und Regeneration in der inspirierenden Umgebung des Kleinwalsertals.
- Begleitmaterial und Online-Angebote zur Vertiefung der Praxis nach dem Kurs.

Warum MBSR?

Das MBSR-Training hilft dir, Stressmuster zu erkennen und einen neuen Umgang mit Belastung zu entwickeln.

Achtsamkeit fördert Selbstregulation, Resilienz und Gesundheit – und unterstützt dich dabei, präsenter und ausgeglichener zu leben.

Krankenkassenzertifiziert:

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V anerkannt.

Die Teilnahme wird in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ort:

Genießerhotel Rupp, Riezlern (Kleinwalsertal) – 4-Sterne-Komfort, Bergblick, Achtsamkeit in jeder Form der Gastfreundschaft.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 10.05.2026    **Ende:** 15.05.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR (krankenkassenzertifiziert), im Akt

Kurse mit Übernachtung

Einführungswochenende in MBSR – Achtsamkeit entdecken, Gelassenheit finden

In unserer schnelllebigen Zeit bleibt oft wenig Raum für echtes Innehalten. An diesem Wochenende im Kleinwalsertal darfst du einmal ganz bei dir ankommen – abseits vom Alltag, getragen von Natur, Stille und einer wohlwollenden Gruppe.

Was dich erwartet

Du lernst die Grundlagen von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen – ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining, das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es wird heute weltweit in Gesundheits- und Unternehmenskontexten eingesetzt und ist als wirksame Methode zur Stressreduktion im beruflichen Alltag anerkannt.

In geführten Meditationen, sanfter Bewegung und achtsamer Körperwahrnehmung übst du, bewusster mit Stress und Herausforderungen umzugehen – im Beruf ebenso wie im Privatleben. So entsteht mehr

innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit.

Inhalte des Wochenendes:

- Meditationen im Sitzen und in Bewegung
- Bodyscan – den Körper spüren und loslassen
- Achtsame Kommunikation und Selbstreflexion
- Zeit für Stille, Natur und Austausch

Deine möglichen Erfahrungen:

- Du findest Momente echter Entspannung und Regeneration.
- Du lernst, dein Nervensystem zu beruhigen und Stress zu reduzieren.
- Du nimmst Impulse mit, wie du Achtsamkeit im Alltag leben kannst.

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert und eignet sich sowohl zum Kennenlernen des MBSR-Programms als auch als Vorbereitung für den 8-Wochen-Kurs.

Ablauf:

- Freitagabend: Ankommen & Einführung
- Samstag: Praxis, Bewegung, Reflexion
- Sonntag: Integration & Ausblick für deinen Alltag

Gönn dir dieses Wochenende als Zeit für dich – zum Atemholen, Kraftschöpfen und Neuausrichten.  
<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

**Beginn:** 15.05.2026    **Ende:** 17.05.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp  
Walsenstr. 83  
6991 Riezlern

### Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Achtsamkeit im Frühsommer

Kurse mit Übernachtung

Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Achtsamkeit im Frühsommer

„Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht.“ – Horst A. Bruder

Wenn die Natur in voller Blüte steht und die Tage heller werden, schenkt dir der Frühsommer Zeit, um innezuhalten und in der Ruhe neue Balance zu finden. Dieses Schweige-Retreat bietet dir einen klaren Rahmen, um dich selbst bewusster wahrzunehmen und in der Stille Kraft zu sammeln.

In der Stille entsteht Raum, dich selbst wahrzunehmen, den Geist zu beruhigen und das Wesentliche wiederzuentdecken. Ohne Ablenkung und äußere Ansprüche erfährst du, was bleibt, wenn du dich ganz der Erfahrung des gegenwärtigen Moments öffnest.

Was dich erwartet:

- Meditation: Ein strukturiertes Programm aus Sitz- und Gehmeditationen über sechs Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Körperübungen, die dich unterstützen, innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Meditatives Gehen: Bewusstes Gehen und Atemachtsamkeit als Weg, um im Gleichgewicht zu sein.  
- Freiraum für dich: Zeit für Natur, Reflexion und Integration des Erlebten.

Die umgebende Natur bietet einen schlichten, klaren Rahmen, der Regeneration und Einkehr unterstützt. Diese Tage in Stille fördern Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität – Qualitäten, die auch im beruflichen und sozialen Alltag tragen.

Wissenswert:

Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.

Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Lehrende sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Erlebe, wie Stille und Achtsamkeit dich zurückführen zu Klarheit, Ruhe und Präsenz – ein Geschenk an dich selbst und eine wertvolle Vertiefung deiner Praxis.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/>

**Beginn:** 17.05.2026    **Ende:** 22.05.2026

#### **Adresse**

Seminarzentrum Bettenburg

BETTENBURG

97461 Hofheim i.UFr.

#### **Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf einer Alpe – Energie und Leichtigkeit im Aufblühen der Natur**

Kurse mit Übernachtung

Wenn die Bergwiesen zu blühen beginnen und die Tage länger werden, lädt der Frühsommer im Allgäu dazu ein, neue Energie zu tanken und Achtsamkeit in Bewegung und Stille zu erleben. In dieser Bildungszeitwoche auf der Alpe findest du Raum, dich zu erden, aufzutanken und mit innerer Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen im Seminarraum – Momente der Sammlung und Ruhe.
- Achtsame Bewegung (z. B. Lu Jong) zur Förderung von Flexibilität, Stabilität und innerer Balance.
- Naturerlebnisse in der aufblühenden Berglandschaft: bewusste Spaziergänge, Wahrnehmen und Genießen der erwachenden Natur.
- Freiraum für Erholung, Austausch und Selbstfürsorge.

Diese Woche verbindet Natur, Stille und bewusste Präsenz. Sie ist als Bildungszeit in Berlin anerkannt und unterstützt dich, Achtsamkeit als wirksame Methode der Stressbewältigung im Beruf und Alltag zu erleben.

Erlebe den Frühsommer als Zeit der Erneuerung – getragen von klarer Bergluft, weiten Ausblicken und der Lebendigkeit der Natur.

Erlebe, wie Natur, Bewegung und Stille zusammenwirken – für mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude.  
<https://www.wegezumsein.com/seminar-event-fuer-unternehmen/bildungszeit-meditation-achtsamkeit-auf-einer-alpe/>

**Beginn:** 24.05.2026    **Ende:** 29.05.2026

## Adresse

Berggasthof Almagmach/ Nagelfluh-Kette  
Steigbachtal  
87509 Immenstadt

## MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung  
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Grundlage bewusster Selbstführung

Zwischen Verantwortung, Komplexität und ständigem Wandel droht leicht der Kontakt zu uns selbst verloren zu gehen.

Dieses Seminar lädt dich ein, innezuhalten und zu entdecken, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl dir helfen, den eigenen Kurs zu halten – auch wenn das Außen turbulent bleibt.

Du entwickelst Bewusstheit für deine inneren Muster und lernst, mit mehr Gelassenheit und Präsenz zu reagieren.

Klarheit im Denken und Ruhe im Fühlen entstehen, wenn du lernst, achtsam zu beobachten statt automatisch zu reagieren.

Was dich erwartet

- Praxisorientierte Einheiten zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz
- Meditationen und Reflexionen zur Stressbewältigung und Selbstführung
- Impulse für emotionale Klarheit, Gelassenheit und Balance
- Austausch in einer achtsamen, lernorientierten Gruppe
- Spaziergänge am Meer und Zeiten der Stille zur Integration

Du lernst, innere Stärke nicht über Anstrengung, sondern über Bewusstheit zu entwickeln – und deine Energie gezielt einzusetzen, wo sie wirklich wirkt.

Diese Woche schenkt dir Raum, deine Haltung zu klären, dich zu zentrieren und mit neuer Präsenz zu führen – dich selbst und andere.

Untergebracht bist du im StrandGut Resort in St. Peter-Ording – modern, direkt am Meer und mit weitem Blick über Strand und Nordsee.

Hier verbinden sich Inspiration und Entspannung: klare Architektur, offene Atmosphäre und Raum für Weite – ideal, um neue Perspektiven zu gewinnen und das Gelernte nachwirken zu lassen.

Für wen geeignet

Für Menschen, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Grundlage nachhaltiger Resilienz, Klarheit und Selbstführung vertiefen möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ideal für alle, die in einem fordernden Umfeld leben und ihre innere Balance stärken möchten, um klarer, ruhiger und wirksamer zu handeln.

Leitung: Thomas Schneider

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 31.05.2026    **Ende:** 17.04.2026

## Adresse

StrandGut Resort  
Am Kurbad , 2  
25826 St. Peter-Ording

## Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl – Vertrauen und innere Ruhe entwickeln

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche für innere Präsenz, Selbstliebe und Freundlichkeit mit dir selbst.

Diese Woche lädt dich ein, dir selbst mit Güte und Vertrauen zu begegnen.

Selbstmitgefühl bedeutet, dich nicht erst dann freundlich anzunehmen, wenn alles gelingt – sondern gerade dann, wenn du Halt suchst.

In einer achtsamen Umgebung erfährst du, wie Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz innere Ruhe entstehen lassen.

Selbstmitgefühl bedeutet, dich selbst so anzunehmen, wie du bist – mit Offenheit, Güte und Verständnis.

Aus dieser Haltung wächst Selbstliebe als tiefe Form der Wertschätzung, Selbstfürsorge als bewusster Ausdruck innerer Zuwendung und Selbstakzeptanz als Grundlage innerer Freiheit.

Du musst nichts verändern oder erreichen – du darfst einfach da sein und erfahren, was entsteht, wenn du dich selbst freundlich begleitest.

In einer achtsamen und unterstützenden Umgebung erforschst du, wie diese Haltung in Meditation und Alltag lebendig wird.

Du lernst, dich selbst zu tragen statt zu treiben – und Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir zu verankern.

Inhalte und Praxis

- Meditation und Achtsamkeitsübungen, die Selbstmitgefühl, Selbstliebe und Selbstfürsorge vertiefen.
- Elemente aus Mindful Self-Compassion (MSC) und achtsamkeitsbasierter Selbstreflexion.
- Zeiten der Stille, angeleitete Meditationen und Raum für Integration.
- Austausch und Inspiration in einer Atmosphäre von Offenheit und Respekt.
- Erholende Umgebung und biologische Vollverpflegung im Bio-Berghotel Ifenblick im Allgäu.

Diese Woche ist ein Erfahrungsraum, in dem du Selbstmitgefühl als gelebte Haltung vertiefst – als eine Art, mit dir selbst umzugehen, die zugleich sanft und kraftvoll ist.

Du entdeckst, dass innere Stabilität und Lebensfreude aus Freundlichkeit, Selbstliebe und Akzeptanz entstehen – nicht aus Anstrengung oder Kontrolle.

Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit vertiefen, Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge kultivieren und mit sich selbst in einen achtsamen, liebevollen Kontakt treten möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/intensivwoche-meditation-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 07.06.2026    **Ende:** 13.06.2026

### Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

## MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Achtsamkeit im Berufs- und Leben

Kurse mit Übernachtung

Unser Alltag ist oft geprägt von Termindruck, digitalen Reizen und hohen Erwartungen – an uns selbst

und andere.

Diese Woche bietet dir die Möglichkeit, innezuhalten und Achtsamkeit als Haltung im Berufs- und Lebensalltag zu kultivieren.

Du lernst, Stress klarer zu erkennen, bewusster zu reagieren und so mehr Ruhe und Präsenz in deine Arbeit und dein Leben zu bringen.

Dieser fünftägige Kompaktkurs vermittelt das bewährte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn in konzentrierter Form.

In einer Woche lernst du, wie Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren, gelassener mit Herausforderungen umzugehen und innere Stabilität zu entwickeln – im Beruf wie im Privatleben.

Diese Woche ist eine Einladung, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen.

Du erfährst, wie du durch achtsame Präsenz mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Klarheit in dein Leben bringst – Schritt für Schritt, erfahrungsbezogen und alltagsnah.

Was dich erwartet:

- Tägliche MBSR-Einheiten, die die Inhalte des 8-Wochen-Programms erfahrbar machen.
- Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan und sanfte Yogaübungen zur Stärkung von Körperwahrnehmung und innerer Ruhe.
- Impulse zur Stressbewältigung – wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert.
- Freiraum für Natur und Regeneration in der inspirierenden Umgebung des Kleinwalsertals.
- Begleitmaterial und Online-Angebote zur Vertiefung der Praxis nach dem Kurs.

Warum MBSR?

Das MBSR-Training hilft dir, Stressmuster zu erkennen und einen neuen Umgang mit Belastung zu entwickeln.

Achtsamkeit fördert Selbstregulation, Resilienz und Gesundheit – und unterstützt dich dabei, präsenter und ausgeglichener zu leben.

Krankenkassenzertifiziert:

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V anerkannt.

Die Teilnahme wird in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ort:

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp, Riezlern (Kleinwalsertal) – 4-Sterne-Komfort, Bergblick, Achtsamkeit in jeder Form der Gastfreundschaft.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

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

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walserstr. 83

6991 Riezlern

### Meditations-Wochenende: Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung

Freundlich mit dir selbst – Selbstfürsorge als innere Stärke

Selbstmitgefühl ist keine Schwäche, sondern eine Form innerer Stärke.

Dieses Wochenende hilft dir, mit Stress und Selbstkritik bewusster umzugehen und dich selbst mit mehr Verständnis zu begleiten.

Achtsamkeit unterstützt dich dabei, liebevoll Grenzen zu setzen und deine Energie zu bewahren.

Ideal, wenn du dir eine Auszeit wünschst – für dich selbst oder zusammen mit einer vertrauten Person, um bewusst innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich zu bemitleiden, sondern sich mit Güte und Verständnis zu begegnen – so, wie du es für einen guten Freund tun würdest.

Selbstfürsorge ist der bewusste Schritt, gut für dich zu sorgen, bevor es zu viel wird.

Beides zusammen bildet die Grundlage für emotionale Stärke, Resilienz und ein ausgewogenes, gesundes Leben.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen für Ruhe, Klarheit und innere Balance
- Übungen zu Selbstmitgefühl und achtsamer Selbstfürsorge
- Inspirationen für den Umgang mit Stress, Selbstkritik und Überforderung
- Zeit in der Natur, um zu entschleunigen und aufzutanken
- Raum für Stille, Austausch und persönliche Reflexion

Was du mitnimmst:

- Mehr Gelassenheit im Umgang mit dir selbst und anderen
- Ein tieferes Verständnis für emotionale Bedürfnisse
- Werkzeuge für Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz im Alltag
- Eine freundlichere innere Haltung, die dich auch in fordernden Zeiten trägt

Untergebracht bist du im 4-Sterne Genießerhotel Almhof Rupp in Riezlern – mit Blick auf die Allgäuer Berge, köstlicher regionaler Küche und einem Wellnessbereich, der Erholung auf allen Ebenen ermöglicht.

Dieses Wochenende eignet sich ideal, um es gemeinsam mit einem Menschen zu erleben, der dir nahesteht – ob mit Partner:in, Freund:in, Mutter oder Tochter.

Gemeinsam Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu üben kann Verbindungen vertiefen und gegenseitiges Verständnis auf eine neue Weise öffnen.

Zugleich ist jede:r Teilnehmende eingeladen, die Zeit ganz für sich zu nutzen – mit der Freiheit, sich zurückzuziehen oder zu teilen, was berührt.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 12.06.2026    **Ende:** 14.06.2026

#### **Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

#### **Mindful Mountain Moves – Impulswandern & Meditation im Kleinwalsertal**

Kurse mit Übernachtung

Lebendigkeit, Weite und Achtsamkeit in den Bergen

In dieser Sommerwoche erlebst du die Berge mit allen Sinnen – über duftende Almwiesen, weite Grate

und stille Wege.

Achtsames Bergwandern und Meditation verbinden sich zu einer intensiven Erfahrung von Präsenz, Leichtigkeit und innerer Weite.

Du lernst, den Rhythmus deiner Schritte mit dem Atem zu verbinden und dich von der Natur inspirieren zu lassen – klar, ruhig, lebendig.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen und Impulse zur Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe.
- Geführte Bergwanderungen in achtsamem Tempo mit bewusster Wahrnehmung.
- Achtsame Körperübungen und Atemarbeit zur Zentrierung und Entspannung.
- Reflexion und Austausch in unterstützender Atmosphäre.
- Freiraum für Stille, Naturerlebnis und Regeneration.

Untergebracht bist du im 4-Sterne-Aktivhotel Rupp in Riezlern.

Hier erwarten dich herzliche Gastfreundschaft, biologische Küche und ein Wellnessbereich mit Panoramablick auf die Berge – ein idealer Ort, um die Erfahrungen des Tages in Ruhe nachwirken zu lassen.

Diese Woche schenkt dir Zeit, dich zu entschleunigen, mit der Natur zu verbinden und innerlich klar zu werden.

Achtsames Wandern bedeutet, jeden Schritt bewusst zu gehen, die Landschaft wahrzunehmen und in der Bewegung Stille zu finden.

Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit in der Natur erleben möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ein achtsames Wanderseminar, das körperliche Aktivität, meditative Präsenz und persönliche Entwicklung verbindet.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mindful-mountain-moves-impulswandern-meditation/>

**Beginn:** 14.06.2026    **Ende:** 19.06.2026

#### **Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

#### **Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Stille und Weite im Frühsommer**

Kurse mit Übernachtung

Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Stille und Weite im Sommer

„Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht.“ – Horst A. Bruder

In der Weite und Wärme des Sommers lädt dich dieses Schweige-Retreat ein, zur Ruhe zu kommen und dich auf das Wesentliche auszurichten. Die ländliche Umgebung der Bettenburg unterstützt dich dabei, dich zu erden, loszulassen und in der Stille neue Klarheit zu finden.

In der Stille entsteht Raum, dich selbst wahrzunehmen, den Geist zu beruhigen und das Wesentliche wiederzuentdecken. Ohne Ablenkung und äußere Ansprüche erfährst du, was bleibt, wenn du dich ganz der Erfahrung des gegenwärtigen Moments öffnest.

Was dich erwartet:

- Meditation: Ein strukturiertes Programm aus Sitz- und Gehmeditationen über sechs Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Körperübungen, die dich unterstützen, innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Meditatives Gehen: Bewusstes Gehen und Atemachtsamkeit als Weg, um im Gleichgewicht zu sein.

- Freiraum für dich: Zeit für Natur, Reflexion und Integration des Erlebten.

Die umgebende Natur bietet einen schlichten, klaren Rahmen, der Regeneration und Einkehr unterstützt. Diese Tage in Stille fördern Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität – Qualitäten, die auch im beruflichen und sozialen Alltag tragen.

Wissenswert:

Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.

Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Lehrende sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Erlebe, wie Stille und Achtsamkeit dich zurückführen zu Klarheit, Ruhe und Präsenz – ein Geschenk an dich selbst und eine wertvolle Vertiefung deiner Praxis.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/>

**Beginn:** 15.06.2026    **Ende:** 20.06.2026

#### **Adresse**

Seminarzentrum Bettenburg

BETTENBURG

97461 Hofheim i.UFr.

#### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR (krankenkassenzertifiziert), im Akt**

Kurse mit Übernachtung

Juni – Leichtigkeit des Sommers: Gelassenheit kultivieren

Wenn die Tage lang und hell sind, ist der Juni eine Einladung, den eigenen Rhythmus zu entschleunigen. Inmitten der Weite des Kleinwalsertals darfst du an diesem Wochenende innehalten, durchatmen und Raum schaffen für Leichtigkeit und innere Ruhe.

Du lernst die Grundlagen von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen – ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining, das sich in vielen Lebensbereichen, auch im beruflichen Alltag, bewährt hat. Durch Meditation, sanfte Bewegung und bewusste Körperwahrnehmung entwickelst du neue Wege, mit Stress und Anspannung umzugehen.

Das erwartet dich:

- Geführte Meditationen und achtsame Bewegung
- Bodyscan – Ankommen im Körper, Loslassen im Moment
- Zeit in der Natur, Reflektion und Austausch

Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit, das Nervensystem zu beruhigen, Stress zu reduzieren und neue Energie zu schöpfen – für dich selbst und für deinen Alltag.

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert und auch als Einstieg in den 8-Wochen-Kurs geeignet.

Ablauf:

- Freitagabend: Ankommen & Einführung
- Samstag: Praxis, Bewegung, Reflexion
- Sonntag: Integration & Ausblick für deinen Alltag

Gönn dir eine kleine Sommerpause – für mehr Klarheit, Balance und innere Stärke.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

**Beginn:** 19.06.2026    **Ende:** 21.06.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

### MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Stress gehört zum Leben – entscheidend ist, wie wir ihm begegnen.

In dieser Woche lernst du, wie du durch Achtsamkeit und bewusste Selbstwahrnehmung

Stressreaktionen früh erkennst und ihnen mit Klarheit und Ruhe begegnest.

Du erfährst, wie sich innere Balance und Gelassenheit entwickeln, wenn du präsent bleibst – auch mitten im Alltag.

Dieser fünftägige Kompaktkurs vermittelt das bewährte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn in konzentrierter Form.

In einer Woche lernst du, wie Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren, gelassener mit Herausforderungen umzugehen und innere Stabilität zu entwickeln – im Beruf wie im Privatleben.

Diese Woche ist eine Einladung, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen.

Du erfährst, wie du durch achtsame Präsenz mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Klarheit in dein Leben bringst – Schritt für Schritt, erfahrungsbezogen und alltagsnah.

Was dich erwartet:

- Tägliche MBSR-Einheiten, die die Inhalte des 8-Wochen-Programms erfahrbar machen.
- Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan und sanfte Yogaübungen zur Stärkung von Körperwahrnehmung und innerer Ruhe.
- Impulse zur Stressbewältigung – wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert.
- Freiraum für Natur und Regeneration in der inspirierenden Umgebung des Kleinwalsertals.
- Begleitmaterial und Online-Angebote zur Vertiefung der Praxis nach dem Kurs.

Warum MBSR?

Das MBSR-Training hilft dir, Stressmuster zu erkennen und einen neuen Umgang mit Belastung zu entwickeln.

Achtsamkeit fördert Selbstregulation, Resilienz und Gesundheit – und unterstützt dich dabei, präsenter und ausgeglichener zu leben.

Krankenkassenzertifiziert:

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V anerkannt.

Die Teilnahme wird in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ort:  
Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp, Riezlern (Kleinwalsertal) – 4-Sterne-Komfort, Bergblick, Achtsamkeit in jeder Form der Gastfreundschaft.  
<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 05.07.2026    **Ende:** 10.07.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp  
Walsenstr. 83  
6991 Riezlern

### Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Stille und Weite im Sommer

Kurse mit Übernachtung

Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Stille und Weite im Sommer

„Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht.“ – Horst A. Bruder

In der Weite und Wärme des Sommers lädt dich dieses Schweige-Retreat ein, zur Ruhe zu kommen und dich auf das Wesentliche auszurichten. Die ländliche Umgebung der Bettenburg unterstützt dich dabei, dich zu erden, loszulassen und in der Stille neue Klarheit zu finden.

In der Stille entsteht Raum, dich selbst wahrzunehmen, den Geist zu beruhigen und das Wesentliche wiederzuentdecken. Ohne Ablenkung und äußere Ansprüche erfährst du, was bleibt, wenn du dich ganz der Erfahrung des gegenwärtigen Moments öffnest.

Was dich erwartet:

- Meditation: Ein strukturiertes Programm aus Sitz- und Gehmeditationen über sechs Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Körperübungen, die dich unterstützen, innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Meditatives Gehen: Bewusstes Gehen und Atemachtsamkeit als Weg, um im Gleichgewicht zu sein.

- Freiraum für dich: Zeit für Natur, Reflexion und Integration des Erlebten.

Die umgebende Natur bietet einen schlichten, klaren Rahmen, der Regeneration und Einkehr unterstützt. Diese Tage in Stille fördern Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität – Qualitäten, die auch im beruflichen und sozialen Alltag tragen.

Wissenswert:

Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.

Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Lehrende sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Erlebe, wie Stille und Achtsamkeit dich zurückführen zu Klarheit, Ruhe und Präsenz – ein Geschenk an dich selbst und eine wertvolle Vertiefung deiner Praxis.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/>

**Beginn:** 07.07.2026    **Ende:** 12.07.2026

### **Adresse**

Seminarzentrum Bettenburg

BETTENBURG

97461 Hofheim i.UFr.

### **Meditations-Wochenende: Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge**

Kurse mit Übernachtung

Ruhe finden – Kraft schöpfen

Zwischen Verantwortung, Tempo und Erwartungen geht oft das Wesentliche verloren: du selbst. In diesen Tagen im Kleinwalsertal findest du Raum, still zu werden, durchzuatmen und neue Energie zu sammeln.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen dir, loszulassen, innere Ruhe zu finden und dich wieder mit dem zu verbinden, was wirklich zählt.

Ob du die Zeit allein nutzt oder mit einem Lieblingsmenschen teilst – dieses Wochenende schenkt euch Momente echter Präsenz und wohltuender Stille.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich zu bemitleiden, sondern sich mit Güte und Verständnis zu begegnen – so, wie du es für einen guten Freund tun würdest.

Selbstfürsorge ist der bewusste Schritt, gut für dich zu sorgen, bevor es zu viel wird.

Beides zusammen bildet die Grundlage für emotionale Stärke, Resilienz und ein ausgewogenes, gesundes Leben.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen für Ruhe, Klarheit und innere Balance
- Übungen zu Selbstmitgefühl und achtsamer Selbstfürsorge
- Inspirationen für den Umgang mit Stress, Selbstkritik und Überforderung
- Zeit in der Natur, um zu entschleunigen und aufzutanken
- Raum für Stille, Austausch und persönliche Reflexion

Was du mitnimmst:

- Mehr Gelassenheit im Umgang mit dir selbst und anderen
- Ein tieferes Verständnis für emotionale Bedürfnisse
- Werkzeuge für Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz im Alltag
- Eine freundlichere innere Haltung, die dich auch in fordernden Zeiten trägt

Untergebracht bist du im 4-Sterne Genießerhotel Almhof Rupp in Riezlern – mit Blick auf die Allgäuer Berge, köstlicher regionaler Küche und einem Wellnessbereich, der Erholung auf allen Ebenen ermöglicht.

Dieses Wochenende eignet sich ideal, um es gemeinsam mit einem Menschen zu erleben, der dir nahesteht – ob mit Partner:in, Freund:in, Mutter oder Tochter.

Gemeinsam Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu üben kann Verbindungen vertiefen und gegenseitiges Verständnis auf eine neue Weise öffnen.

Zugleich ist jede:r Teilnehmende eingeladen, die Zeit ganz für sich zu nutzen – mit der Freiheit, sich zurückzuziehen oder zu teilen, was berührt.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 10.07.2026    **Ende:** 12.07.2026

**Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

**Mindful Mountain Moves – Impulswandern & Meditation im Kleinwalsertal**

Kurse mit Übernachtung

Lebendigkeit, Weite und Achtsamkeit in den Bergen

In dieser Sommerwoche erlebst du die Berge mit allen Sinnen – über duftende Almwiesen, weite Grate und stille Wege.

Achtsames Bergwandern und Meditation verbinden sich zu einer intensiven Erfahrung von Präsenz, Leichtigkeit und innerer Weite.

Du lernst, den Rhythmus deiner Schritte mit dem Atem zu verbinden und dich von der Natur inspirieren zu lassen – klar, ruhig, lebendig.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen und Impulse zur Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe.
- Geführte Bergwanderungen in achtsamem Tempo mit bewusster Wahrnehmung.
- Achtsame Körperübungen und Atemarbeit zur Zentrierung und Entspannung.
- Reflexion und Austausch in unterstützender Atmosphäre.
- Freiraum für Stille, Naturerlebnis und Regeneration.

Untergebracht bist du im 4-Sterne-Aktivhotel Rupp in Riezlern.

Hier erwarten dich herzliche Gastfreundschaft, biologische Küche und ein Wellnessbereich mit Panoramablick auf die Berge – ein idealer Ort, um die Erfahrungen des Tages in Ruhe nachwirken zu lassen.

Diese Woche schenkt dir Zeit, dich zu entschleunigen, mit der Natur zu verbinden und innerlich klar zu werden.

Achtsames Wandern bedeutet, jeden Schritt bewusst zu gehen, die Landschaft wahrzunehmen und in der Bewegung Stille zu finden.

Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit in der Natur erleben möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ein achtsames Wanderseminar, das körperliche Aktivität, meditative Präsenz und persönliche Entwicklung verbindet.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mindful-mountain-moves-impulswandern-meditation/>

**Beginn:** 12.07.2026    **Ende:** 17.07.2026

**Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR (krankenkassenzertifiziert), im Akt

Kurse mit Übernachtung

Juli – Sommer-Auszeit: zur Ruhe kommen und auftanken

Der Sommer lädt ein, die Fülle des Lebens zu spüren – und gleichzeitig loszulassen, was zu viel geworden ist. Dieses MBSR-Wochenende im Kleinwalsertal schenkt dir Zeit zum Anhalten, Durchatmen und Neuorientieren.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein bewährtes, wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining, das sowohl im Privat- als auch im Berufsleben hilft, mit Stress gelassener umzugehen. Du lernst, wie du durch Achtsamkeit dein Nervensystem regulierst, Überforderung vorbeugst und wieder in Verbindung mit dir selbst kommst.

Inhalt des Wochenendes:

- Meditationen im Sitzen, Gehen und in Bewegung
- Bodyscan – die Aufmerksamkeit liebevoll in den Körper bringen
- Achtsame Kommunikation und Austausch
- Zeiten der Stille und Erholung in der Natur

Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit, das Nervensystem zu beruhigen, Stress zu reduzieren und neue Energie zu schöpfen – für dich selbst und für deinen Alltag.

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert und auch als Einstieg in den 8-Wochen-Kurs geeignet.

Ablauf:

- Freitagabend: Ankommen & Einführung
- Samstag: Praxis, Bewegung, Reflexion
- Sonntag: Integration & Ausblick für deinen Alltag

Dieses Wochenende ist eine Einladung, Abstand vom Alltag zu gewinnen und dich auf das Wesentliche auszurichten.

Nimm dir Zeit für dich – und entdecke, wie Achtsamkeit neue Energie in dein Leben bringt.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

**Beginn:** 17.07.2026    **Ende:** 19.07.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

## Meditationswochenende im Schweigen: Kraft der Stille – Weite und Ruhe im Sommer

Kurse mit Übernachtung

In der Wärme und Weite des Sommers öffnet sich ein Raum, um ganz bei dir anzukommen. Dieses Wochenende bietet dir Gelegenheit, Stille bewusst zu erfahren und in ihrer Tiefe Erholung und innere Balance zu finden.

Dieses Meditationswochenende lädt dich ein, für eine Zeit das äußere Tun loszulassen und in die heilsame Kraft der Stille einzutauchen.

Ohne Ablenkung, getragen von einer achtsamen Atmosphäre, kannst du dich mit dir selbst verbinden

und die Erfahrung machen, was entsteht, wenn Worte und äußere Reize verstummen.  
In der Stille öffnet sich ein Raum, in dem du dich selbst wieder spürst – klar, ruhig und präsent.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen und sanfte Körperübungen, die dich ins Hier und Jetzt führen.
- Zeiten des Schweigens, die Regeneration und innere Sammlung fördern.
- Achtsame Bewegung und bewusstes Gehen, um den Körper als Anker im Moment zu erleben.
- Raum für Rückzug, Einfachheit und Erholung in stiller, naturnaher Umgebung.
- Begleitung durch erfahrene Meditationslehrer:innen, die den Prozess achtsam unterstützen.

Diese Tage schenken dir Gelegenheit, Stille nicht nur als Abwesenheit von Geräuschen, sondern als lebendige Präsenz zu erfahren – als Quelle von Gelassenheit, innerer Balance und Klarheit.

Das Wochenende eignet sich sowohl für Menschen, die erste Erfahrungen mit Stille und Meditation machen möchten, als auch für jene, die ihre Praxis vertiefen wollen.

Erlebe, wie wohltuend es ist, einfach still zu werden – und wie sich daraus Frieden, Weite und Verbundenheit entfalten können.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/meditationswochenende/>

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

#### **Adresse**

Altes Forsthaus Germerode

Abteröder Str. 1

37290 Meißner

#### **Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf einer Alpe – In der Weite des Sommers zur Ruhe finden**

Kurse mit Übernachtung

Die warme Jahreszeit schenkt Fülle, Licht und Weite. Auf der Alpe in der Bergwelt der Nagelfluhkette kannst du im Sommer innehalten, durchatmen und dich ganz auf den Moment einlassen. Diese Bildungszeitwoche verbindet Meditation, achtsame Bewegung und Naturerleben – als Auszeit, um Kraft zu sammeln und Gelassenheit zu vertiefen.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen – Orientierung und Ruhe im Wechsel von Aktivität und Stille.
- Achtsame Bewegung (z. B. Lu Jong) – zur Stärkung und Harmonisierung von Körper und Geist.
- Naturerlebnisse im sommerlichen Alpenraum: bewusste Wanderungen, Wahrnehmen und Verweilen in der Weite der Landschaft.
- Freiraum für Regeneration, Austausch und Selbstfürsorge.

Diese Woche verbindet Natur, Stille und bewusste Präsenz. Sie ist als Bildungszeit in Berlin anerkannt und unterstützt dich, Achtsamkeit als wirksame Methode der Stressbewältigung im Beruf und Alltag zu erleben.

Erlebe den Sommer in seiner Fülle – getragen von Wärme, Licht und der Offenheit der Berge.

Erlebe, wie Natur, Bewegung und Stille zusammenwirken – für mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude.

<https://www.wegezumsein.com/seminar-event-fuer-unternehmen/bildungszeit-meditation-achtsamkeit-auf-einer-alpe/>

**Beginn:** 26.07.2026    **Ende:** 31.07.2026

**Adresse**

Berggasthof Almagmach/ Nagelfluh-Kette

Steigbachtal

87509 Immenstadt

**In mir zu Hause: Mit Selbstqualitäten Gefühle beruhigen, Anteile entlasten – Ruhe und Weite im Sommer**

Kurse mit Übernachtung

In der Weite und Wärme des Sommers lädt dieses Retreat dich ein, in der Stille innere Klarheit und Leichtigkeit zu finden.

Im Alltag sind wir oft in Bewegung – immer im Tun, selten wirklich bei uns. Dieser innere Druck kostet Kraft und lässt uns den Kontakt zu Ruhe und Selbstvertrauen verlieren.

Dieses Retreat bietet dir Raum, anzukommen, durchzuatmen und wieder in Verbindung mit deinen Selbstqualitäten zu treten – mit Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und innerer Stärke.

Diese Qualitäten bilden das Fundament für seelisches Gleichgewicht. Wenn sie spürbar werden, können belastete Anteile entlastet und schwierige Gefühle liebevoll gehalten werden.

Durch Meditation, Achtsamkeit und Übungen aus MSC (Mindful Self-Compassion) und IFS (Internal Family Systems) lernst du, deine Gefühle zu beruhigen, innere Anteile achtsam zu begleiten und Vertrauen in dich selbst zu vertiefen.

Was dich erwartet:

- Selbstmitgefühl entwickeln: Lerne, dich in allen Lebenslagen freundlich zu begleiten.
- Gefühle regulieren: Entdecke Wege, Emotionen achtsam zu beruhigen und belastende Gedanken loszulassen.
- Selbstqualitäten stärken: Ruhe, Klarheit, Mitgefühl, Vertrauen und Mut als innere Ressourcen erfahren.
- Anteile entlasten: Verletzten Teilen in dir mit Verständnis begegnen und sie in Leichtigkeit führen.
- Resilienz fördern: Innere Stabilität und Gelassenheit für den Alltag aufbauen.

Ablauf:

Tägliche Meditations- und Übungseinheiten (ca. 5 Stunden), ergänzt durch Vorträge, Stillepraxis und Raum für Natur und Erholung.

Abende dienen der Vertiefung in Stille und Selbstreflexion.

Persönliche Gespräche unterstützen deinen individuellen Prozess.

Dieses Retreat ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Es schenkt dir Zeit, dein inneres Zuhause wiederzufinden – einen Ort von Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir selbst.

Erlebe, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl dich tragen und stärken – für ein Leben in größerer Leichtigkeit und innerer Balance.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/in-mir-zu-hause-meditationsretreat-selbstqualitaeten-und-internal-family-systems/>

**Beginn:** 26.07.2026    **Ende:** 31.07.2026

**Adresse**

## Altes Forsthaus Germerode

Abteröder Str. 1  
37290 Meißner

### Meditationswoche IFS – Internal Family Systems: Vertrauen und innere Stabilität kultivieren

Kurse mit Übernachtung

Diese Woche bietet Raum, innere Sicherheit zu entwickeln – unabhängig von äußeren Umständen. Durch Meditation, Achtsamkeit und das IFS-Modell lernst du, dich selbst zu beruhigen, innere Anteile zu entlasten und Vertrauen in deine eigene Kraft zu stärken.

Das Modell des Internal Family Systems (IFS) nach Richard C. Schwartz verbindet psychologische Einsichten mit achtsamkeitsbasierten Prinzipien. Es zeigt, wie wir mit unseren inneren Anteilen in liebevollen Kontakt treten können – ohne sie verändern zu müssen. Durch diese innere Haltung entsteht Raum für Verständnis, Vertrauen und Selbstführung.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen zur Stärkung von Achtsamkeit und innerer Präsenz.
- Arbeit mit dem IFS-Modell: Erkennen, Verstehen und Entlasten innerer Anteile.
- Selbstmitgefühl und Selbstqualitäten: Mit Freundlichkeit, Klarheit und Ruhe in Kontakt kommen.
- Reflexion und Austausch in achtsamem Rahmen.
- Zeiten der Stille für Integration und Regeneration.

Diese Woche ist eine Einladung, das eigene innere System zu erforschen – mit Neugier, Mitgefühl und Offenheit. Du lernst, innere Dynamiken besser zu verstehen und Wege zu finden, wie du dich selbst von innen heraus begleiten und beruhigen kannst.

Die Praxis der Stille, Meditation und Selbstwahrnehmung bildet dabei den Boden für heilsame Veränderung.

So wird erfahrbar, was IFS als „Selbstführung“ beschreibt:

Ein innerer Zustand von Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und Verbundenheit.

Für wen geeignet:

Die Woche richtet sich an Menschen mit Meditationserfahrung, an Teilnehmer:innen aus achtsamkeitsbasierten oder therapeutischen Kontexten sowie an alle, die IFS auf erfahrungsbezogene Weise kennenlernen möchten.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/meditationswoche-ifs-internal-family-systems/>

**Beginn:** 02.08.2026    **Ende:** 08.08.2026

#### Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

### Meditations-Wochenende: Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung

Achtsam leben – freundlich mit dir sein

Dieses Wochenende ist eine Einladung, dich selbst wieder in den Mittelpunkt deines Erlebens zu

stellen.

Durch Meditation und bewusste Selbstfürsorge lernst du, dich anzunehmen – mit allem, was da ist. In der Atmosphäre des Kleinwalsertals entsteht Leichtigkeit, Klarheit und das Gefühl, wieder mit dir im Reinen zu sein.

Gemeinsam mit einem Partner, einer Freundin oder einem Familienmitglied kann diese Erfahrung zu einem stillen Geschenk werden – achtsam, verbindend und stärkend.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich zu bemitleiden, sondern sich mit Güte und Verständnis zu begegnen – so, wie du es für einen guten Freund tun würdest.

Selbstfürsorge ist der bewusste Schritt, gut für dich zu sorgen, bevor es zu viel wird.

Beides zusammen bildet die Grundlage für emotionale Stärke, Resilienz und ein ausgewogenes, gesundes Leben.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen für Ruhe, Klarheit und innere Balance
- Übungen zu Selbstmitgefühl und achtsamer Selbstfürsorge
- Inspirationen für den Umgang mit Stress, Selbstkritik und Überforderung
- Zeit in der Natur, um zu entschleunigen und aufzutanken
- Raum für Stille, Austausch und persönliche Reflexion

Was du mitnimmst:

- Mehr Gelassenheit im Umgang mit dir selbst und anderen
- Ein tieferes Verständnis für emotionale Bedürfnisse
- Werkzeuge für Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz im Alltag
- Eine freundlichere innere Haltung, die dich auch in fordernden Zeiten trägt

Untergebracht bist du im 4-Sterne Genießerhotel Almhof Rupp in Riezlern – mit Blick auf die Allgäuer Berge, köstlicher regionaler Küche und einem Wellnessbereich, der Erholung auf allen Ebenen ermöglicht.

Dieses Wochenende eignet sich ideal, um es gemeinsam mit einem Menschen zu erleben, der dir nahesteht – ob mit Partner:in, Freund:in, Mutter oder Tochter.

Gemeinsam Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu üben kann Verbindungen vertiefen und gegenseitiges Verständnis auf eine neue Weise öffnen.

Zugleich ist jede:r Teilnehmende eingeladen, die Zeit ganz für sich zu nutzen – mit der Freiheit, sich zurückzuziehen oder zu teilen, was berührt.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 14.08.2026    **Ende:** 16.08.2026

### **Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walserstr. 83

6991 Riezlern

### **Mindful Mountain Moves – Impulswandern & Meditation im Kleinwalsertal**

Kurse mit Übernachtung

Lebendigkeit, Weite und Achtsamkeit in den Bergen

In dieser Wanderwoche im August erlebst du die Berge mit allen Sinnen – über duftende Almwiesen, weite Grate und stille Wege.

Achtsames Bergwandern und Meditation verbinden sich zu einer intensiven Erfahrung von Präsenz, Leichtigkeit und innerer Weite.

Du lernst, den Rhythmus deiner Schritte mit dem Atem zu verbinden und dich von der Natur inspirieren zu lassen – klar, ruhig, lebendig.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen und Impulse zur Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe.
- Geführte Bergwanderungen in achtsamem Tempo mit bewusster Wahrnehmung.
- Achtsame Körperübungen und Atemarbeit zur Zentrierung und Entspannung.
- Reflexion und Austausch in unterstützender Atmosphäre.
- Freiraum für Stille, Naturerlebnis und Regeneration.

Untergebracht bist du im 4-Sterne-Aktivhotel Rupp in Riezlern.

Hier erwarten dich herzliche Gastfreundschaft, biologische Küche und ein Wellnessbereich mit Panoramablick auf die Berge – ein idealer Ort, um die Erfahrungen des Tages in Ruhe nachwirken zu lassen.

Diese Woche schenkt dir Zeit, dich zu entschleunigen, mit der Natur zu verbinden und innerlich klar zu werden.

Achtsames Wandern bedeutet, jeden Schritt bewusst zu gehen, die Landschaft wahrzunehmen und in der Bewegung Stille zu finden.

Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit in der Natur erleben möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ein achtsames Wanderseminar, das körperliche Aktivität, meditative Präsenz und persönliche Entwicklung verbindet.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mindful-mountain-moves-impulswandern-meditation/>

**Beginn:** 16.08.2026    **Ende:** 21.08.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

### Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Zentrierung im Spätsommer

Kurse mit Übernachtung

Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – In der Stille zu dir selbst finden

„Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht.“ – Horst A. Bruder

Wenn der Sommer milder wird und die Tage ruhiger, entsteht eine besondere Zeit des Innehaltens.

Dieses Schweige-Retreat bietet dir den Raum, dich zu zentrieren, das Vergangene zu ordnen und dich aus der Stille heraus neu auszurichten.

In der Stille entsteht Raum, dich selbst wahrzunehmen, den Geist zu beruhigen und das Wesentliche wiederzuentdecken. Ohne Ablenkung und äußere Ansprüche erfährst du, was bleibt, wenn du dich

ganz der Erfahrung des gegenwärtigen Moments öffnest.

Was dich erwartet:

- Meditation: Ein strukturiertes Programm aus Sitz- und Gehmeditationen über sechs Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Körperübungen, die dich unterstützen, innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Meditatives Gehen: Bewusstes Gehen und Atemachtsamkeit als Weg, um im Gleichgewicht zu sein.

- Freiraum für dich: Zeit für Natur, Reflexion und Integration des Erlebten.

Die umgebende Natur bietet einen schlichten, klaren Rahmen, der Regeneration und Einkehr unterstützt. Diese Tage in Stille fördern Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität – Qualitäten, die auch im beruflichen und sozialen Alltag tragen.

Wissenswert:

Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.

Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Lehrende sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Erlebe, wie Stille und Achtsamkeit dich zurückführen zu Klarheit, Ruhe und Präsenz – ein Geschenk an dich selbst und eine wertvolle Vertiefung deiner Praxis.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/>

**Beginn:** 21.08.2026    **Ende:** 26.08.2026

### **Adresse**

Seminarzentrum Bettenburg

BETTENBURG

97461 Hofheim i.UFr.

### **Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf einer Alpe – In der Weite des Sommers zur Ruhe finden**

Kurse mit Übernachtung

Die warme Jahreszeit schenkt Fülle, Licht und Weite. Auf der Alpe in der Bergwelt der Nagelfluhkette kannst du im Sommer innehalten, durchatmen und dich ganz auf den Moment einlassen. Diese Bildungszeitwoche verbindet Meditation, achtsame Bewegung und Naturerleben – als Auszeit, um Kraft zu sammeln und Gelassenheit zu vertiefen.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen – Orientierung und Ruhe im Wechsel von Aktivität und Stille.
- Achtsame Bewegung (z. B. Lu Jong) – zur Stärkung und Harmonisierung von Körper und Geist.
- Naturerlebnisse im sommerlichen Alpenraum: bewusste Wanderungen, Wahrnehmen und Verweilen in der Weite der Landschaft.
- Freiraum für Regeneration, Austausch und Selbstfürsorge.

Diese Woche verbindet Natur, Stille und bewusste Präsenz. Sie ist als Bildungszeit in Berlin anerkannt und unterstützt dich, Achtsamkeit als wirksame Methode der Stressbewältigung im Beruf und Alltag zu erleben.

Erlebe den Sommer in seiner Fülle – getragen von Wärme, Licht und der Offenheit der Berge.

Erlebe, wie Natur, Bewegung und Stille zusammenwirken – für mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude.  
<https://www.wegezumsein.com/seminar-event-fuer-unternehmen/bildungszeit-meditation-achtsamkeit-auf-einer-alpe/>

**Beginn:** 30.08.2026    **Ende:** 04.09.2026

#### **Adresse**

Berggasthof Almagmach/ Nagelfluh-Kette  
Steigbachtal  
87509 Immenstadt

#### **MBSR meets MSC – Mit Achtsamkeit führen – mit Mitgefühl leben**

Kurse mit Übernachtung

Bewusst, wirksam und menschlich handeln – in Beruf und Alltag

Wirksamkeit entsteht dort, wo Klarheit und Mitgefühl sich verbinden.

In dieser Woche lernst du, wie Achtsamkeit dich dabei unterstützt, bewusster zu entscheiden und dich selbst besser zu führen – auch in herausfordernden Momenten.

Selbstmitgefühl ist keine Schwäche, sondern die Grundlage einer stabilen inneren Führung: du lernst, mit dir selbst so umzugehen, wie du es von einem guten Mentor erwarten würdest – klar, respektvoll und mit innerer Ruhe.

Was dich erwartet

- Praxisorientierte Einheiten zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz
- Meditationen und Reflexionen zur Stressbewältigung und Selbstführung
- Impulse für emotionale Klarheit, Gelassenheit und Balance
- Austausch in einer achtsamen, lernorientierten Gruppe
- Spaziergänge am Meer und Zeiten der Stille zur Integration

Du lernst, innere Stärke nicht über Anstrengung, sondern über Bewusstheit zu entwickeln – und deine Energie gezielt einzusetzen, wo sie wirklich wirkt.

Diese Woche schenkt dir Raum, deine Haltung zu klären, dich zu zentrieren und mit neuer Präsenz zu führen – dich selbst und andere.

Untergebracht bist du im StrandGut Resort in St. Peter-Ording – modern, direkt am Meer und mit weitem Blick über Strand und Nordsee.

Hier verbinden sich Inspiration und Entspannung: klare Architektur, offene Atmosphäre und Raum für Weite – ideal, um neue Perspektiven zu gewinnen und das Gelernte nachwirken zu lassen.

Für wen geeignet

Für Menschen, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Grundlage nachhaltiger Resilienz, Klarheit und Selbstführung vertiefen möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ideal für alle, die in einem fordernden Umfeld leben und ihre innere Balance stärken möchten, um klarer, ruhiger und wirksamer zu handeln.

Leitung: Thomas Schneider

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 30.08.2026    **Ende:** 04.09.2026

**Adresse**

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2  
25826 St. Peter-Ording

**MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Resilienz durch Achtsamkeit stärkt**

Kurse mit Übernachtung

Resilienz entsteht nicht durch Widerstand, sondern durch Bewusstheit und innere Flexibilität.

In dieser Woche erfährst du, wie du durch Achtsamkeit deine Stresskompetenz stärkst und in stürmischen Zeiten zentriert bleibst.

Du entwickelst die Fähigkeit, Belastungen gelassener zu begegnen – mit Klarheit, Präsenz und innerer Stabilität.

Dieser fünftägige Kompaktkurs vermittelt das bewährte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn in konzentrierter Form.

In einer Woche lernst du, wie Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren, gelassener mit Herausforderungen umzugehen und innere Stabilität zu entwickeln – im Beruf wie im Privatleben.

Diese Woche ist eine Einladung, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen.

Du erfährst, wie du durch achtsame Präsenz mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Klarheit in dein Leben bringst – Schritt für Schritt, erfahrungsbezogen und alltagsnah.

Was dich erwartet:

- Tägliche MBSR-Einheiten, die die Inhalte des 8-Wochen-Programms erfahrbar machen.
- Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan und sanfte Yogaübungen zur Stärkung von Körperwahrnehmung und innerer Ruhe.
- Impulse zur Stressbewältigung – wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert.
- Freiraum für Natur und Regeneration in der inspirierenden Umgebung des Kleinwalsertals.
- Begleitmaterial und Online-Angebote zur Vertiefung der Praxis nach dem Kurs.

Warum MBSR?

Das MBSR-Training hilft dir, Stressmuster zu erkennen und einen neuen Umgang mit Belastung zu entwickeln.

Achtsamkeit fördert Selbstregulation, Resilienz und Gesundheit – und unterstützt dich dabei, präsenter und ausgeglichener zu leben.

Krankenkassenzertifiziert:

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V anerkannt.

Die Teilnahme wird in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ort:

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp, Riezlern (Kleinwalsertal) – 4-Sterne-Komfort, Bergblick, Achtsamkeit in jeder Form der Gastfreundschaft.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 13.09.2026    **Ende:** 18.09.2026

**Adresse**

## Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83  
6991 Riezlern

### Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl – Selbstliebe als Kraftquelle entdecken

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche für innere Präsenz, Selbstliebe und Freundlichkeit mit dir selbst.

Selbstliebe ist keine Selbstverliebtheit, sondern die Grundlage innerer Stabilität.

Diese Woche lädt dich ein, Selbstmitgefühl als Haltung zu erleben – eine Freundlichkeit, die dich stärkt, nährt und verbindet.

Du lernst, dich selbst mit Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Akzeptanz zu begleiten – unabhängig davon, was im Außen geschieht.

Selbstmitgefühl bedeutet, dich selbst so anzunehmen, wie du bist – mit Offenheit, Güte und Verständnis.

Aus dieser Haltung wächst Selbstliebe als tiefe Form der Wertschätzung, Selbstfürsorge als bewusster Ausdruck innerer Zuwendung und Selbstakzeptanz als Grundlage innerer Freiheit.

Du musst nichts verändern oder erreichen – du darfst einfach da sein und erfahren, was entsteht, wenn du dich selbst freundlich begleitest.

In einer achtsamen und unterstützenden Umgebung erforschst du, wie diese Haltung in Meditation und Alltag lebendig wird.

Du lernst, dich selbst zu tragen statt zu treiben – und Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir zu verankern.

#### Inhalte und Praxis

- Meditation und Achtsamkeitsübungen, die Selbstmitgefühl, Selbstliebe und Selbstfürsorge vertiefen.
- Elemente aus Mindful Self-Compassion (MSC) und achtsamkeitsbasierter Selbstreflexion.
- Zeiten der Stille, angeleitete Meditationen und Raum für Integration.
- Austausch und Inspiration in einer Atmosphäre von Offenheit und Respekt.
- Erholende Umgebung und biologische Vollverpflegung im Bio-Berghotel Ifenblick im Allgäu.

Diese Woche ist ein Erfahrungsraum, in dem du Selbstmitgefühl als gelebte Haltung vertiefst – als eine Art, mit dir selbst umzugehen, die zugleich sanft und kraftvoll ist.

Du entdeckst, dass innere Stabilität und Lebensfreude aus Freundlichkeit, Selbstliebe und Akzeptanz entstehen – nicht aus Anstrengung oder Kontrolle.

#### Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit vertiefen, Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge kultivieren und mit sich selbst in einen achtsamen, liebevollen Kontakt treten möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.  
<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/intensivwoche-meditation-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 20.09.2026    **Ende:** 26.09.2026

#### Adresse

Biohotel Ifenblick  
Gschwend 49  
87538 Balderschwang Oberallgäu

## Mindful Mountain Moves – Impulswandern & Meditation im Herbst

Kurse mit Übernachtung

Lebendigkeit, Weite und Achtsamkeit in den Bergen

In dieser Wanderwoche im September erlebst du die Berge mit allen Sinnen – über duftende Almwiesen, weite Grate und stille Wege.

Achtsames Bergwandern und Meditation verbinden sich zu einer intensiven Erfahrung von Präsenz, Leichtigkeit und innerer Weite.

Du lernst, den Rhythmus deiner Schritte mit dem Atem zu verbinden und dich von der Natur inspirieren zu lassen – klar, ruhig, lebendig.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen und Impulse zur Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe.
- Geführte Bergwanderungen in achtsamem Tempo mit bewusster Wahrnehmung.
- Achtsame Körperübungen und Atemarbeit zur Zentrierung und Entspannung.
- Reflexion und Austausch in unterstützender Atmosphäre.
- Freiraum für Stille, Naturerlebnis und Regeneration.

Untergebracht bist du im 4-Sterne-Aktivhotel Rupp in Riezlern.

Hier erwarten dich herzliche Gastfreundschaft, biologische Küche und ein Wellnessbereich mit Panoramablick auf die Berge – ein idealer Ort, um die Erfahrungen des Tages in Ruhe nachwirken zu lassen.

Diese Woche schenkt dir Zeit, dich zu entschleunigen, mit der Natur zu verbinden und innerlich klar zu werden.

Achtsames Wandern bedeutet, jeden Schritt bewusst zu gehen, die Landschaft wahrzunehmen und in der Bewegung Stille zu finden.

Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit in der Natur erleben möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ein achtsames Wanderseminar, das körperliche Aktivität, meditative Präsenz und persönliche Entwicklung verbindet.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mindful-mountain-moves-impulswandern-meditation/>

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

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR (krankenkassenzertifiziert), im Akt

Kurse mit Übernachtung

September – September – Kraft tanken im Spätsommer: Achtsamkeit in der Weite der Berge

Der September im Kleinwalsertal schenkt oft goldene Tage – klare Luft, warme Sonne und leuchtende Farben. Eine ideale Zeit, um noch einmal Kraft zu schöpfen, bevor der Herbst beginnt. Dieses Wochenende lädt dich ein, inmitten der Bergnatur innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und neue

Energie zu sammeln.

Du lernst die Grundlagen von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen – ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining, das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es wird weltweit erfolgreich eingesetzt, um Stress im Berufs- und Privatleben nachhaltig zu reduzieren und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen und sanfte Bewegungsübungen
- Bodyscan – Ankommen im Körper, Loslassen im Moment
- Achtsame Selbstwahrnehmung und Reflexion
- Zeit für Stille, Natur und Erholung

Das Wochenende bietet dir Raum, dein Nervensystem zu beruhigen, dich zu zentrieren und mit neuer Klarheit in den Alltag zurückzukehren.

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert und auch als Einstieg in den 8-Wochen-Kurs geeignet.

Ablauf:

- Freitagabend: Ankommen & Einführung
- Samstag: Praxis, Bewegung, Reflexion
- Sonntag: Integration & Ausblick für deinen Alltag

Gönn dir diese Tage im Spätsommer – zum Auftanken, zur Besinnung und um dich wieder ganz mit dir selbst und der Natur zu verbinden.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

**Beginn:** 25.09.2026    **Ende:** 27.09.2026

#### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

#### MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Klarheit und Gelassenheit entwickeln

Kurse mit Übernachtung

Wenn Anforderungen steigen, ist es leicht, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

Dieser Kurs lädt dich ein, Achtsamkeit als Weg zu mehr Klarheit und Gelassenheit zu erleben – im Denken, Fühlen und Handeln.

Du entwickelst die Fähigkeit, Belastungen gelassener zu begegnen – mit Klarheit, Präsenz und innerer Stabilität.

Dieser fünftägige Kompaktkurs vermittelt das bewährte MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn in konzentrierter Form.

In einer Woche lernst du, wie Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren, gelassener mit Herausforderungen umzugehen und innere Stabilität zu entwickeln – im Beruf wie im Privatleben.

Diese Woche ist eine Einladung, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen.

Du erfährst, wie du durch achtsame Präsenz mehr Ruhe, Selbstfürsorge und Klarheit in dein Leben bringst – Schritt für Schritt, erfahrungsbezogen und alltagsnah.

Was dich erwartet:

- Tägliche MBSR-Einheiten, die die Inhalte des 8-Wochen-Programms erfahrbar machen.
- Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan und sanfte Yogaübungen zur Stärkung von Körperwahrnehmung und innerer Ruhe.
- Impulse zur Stressbewältigung – wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert.
- Freiraum für Natur und Regeneration in der inspirierenden Umgebung des Kleinwalsertals.
- Begleitmaterial und Online-Angebote zur Vertiefung der Praxis nach dem Kurs.

Warum MBSR?

Das MBSR-Training hilft dir, Stressmuster zu erkennen und einen neuen Umgang mit Belastung zu entwickeln.

Achtsamkeit fördert Selbstregulation, Resilienz und Gesundheit – und unterstützt dich dabei, präsenter und ausgeglichener zu leben.

Krankenkassenzertifiziert:

Dieser Kurs ist als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V anerkannt.

Die Teilnahme wird in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Ort:

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp, Riezlern (Kleinwalsertal) – 4-Sterne-Komfort, Bergblick, Achtsamkeit in jeder Form der Gastfreundschaft.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 04.10.2026    **Ende:** 09.10.2026

**Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

**Meditations-Wochenende: Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge**

Kurse mit Übernachtung

Innere Balance – Mit Mitgefühl und Klarheit durchs Leben gehen

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit sind Haltungen, die dich tragen, wenn das Leben fordert.

Dieses Wochenende bietet dir Raum, achtsam zu reflektieren, loszulassen und neue Balance zu finden – zwischen Ruhe und Bewegung, Annehmen und Handeln.

Ob du diese Tage für dich nutzt oder gemeinsam mit einem vertrauten Menschen erlebst – sie laden dich ein, dich selbst neu zu entdecken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, sich zu bemitleiden, sondern sich mit Güte und Verständnis zu begegnen – so, wie du es für einen guten Freund tun würdest.

Selbstfürsorge ist der bewusste Schritt, gut für dich zu sorgen, bevor es zu viel wird.

Beides zusammen bildet die Grundlage für emotionale Stärke, Resilienz und ein ausgewogenes, gesundes Leben.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen für Ruhe, Klarheit und innere Balance
- Übungen zu Selbstmitgefühl und achtsamer Selbstfürsorge

- Inspirationen für den Umgang mit Stress, Selbstkritik und Überforderung
- Zeit in der Natur, um zu entschleunigen und aufzutanken
- Raum für Stille, Austausch und persönliche Reflexion

Was du mitnimmst:

- Mehr Gelassenheit im Umgang mit dir selbst und anderen
- Ein tieferes Verständnis für emotionale Bedürfnisse
- Werkzeuge für Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Resilienz im Alltag
- Eine freundlichere innere Haltung, die dich auch in fordernden Zeiten trägt

Untergebracht bist du im 4-Sterne Genießerhotel Almhof Rupp in Riezlern – mit Blick auf die Allgäuer Berge, köstlicher regionaler Küche und einem Wellnessbereich, der Erholung auf allen Ebenen ermöglicht.

Dieses Wochenende eignet sich ideal, um es gemeinsam mit einem Menschen zu erleben, der dir nahesteht – ob mit Partner:in, Freund:in, Mutter oder Tochter.

Gemeinsam Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu üben kann Verbindungen vertiefen und gegenseitiges Verständnis auf eine neue Weise öffnen.

Zugleich ist jede:r Teilnehmende eingeladen, die Zeit ganz für sich zu nutzen – mit der Freiheit, sich zurückzuziehen oder zu teilen, was berührt.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/>

**Beginn:** 09.10.2026    **Ende:** 11.10.2026

### **Adresse**

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

### **Mindful Mountain Moves – Impulswandern & Meditation im Herbst**

Kurse mit Übernachtung

Lebendigkeit, Weite und Achtsamkeit in den Bergen

In dieser Herbstwanderwoche erlebst du die Berge mit allen Sinnen – über duftende Almwiesen, weite Grate und stille Wege.

Achtsames Bergwandern und Meditation verbinden sich zu einer intensiven Erfahrung von Präsenz, Leichtigkeit und innerer Weite.

Du lernst, den Rhythmus deiner Schritte mit dem Atem zu verbinden und dich von der Natur inspirieren zu lassen – klar, ruhig, lebendig.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen und Impulse zur Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe.
- Geführte Bergwanderungen in achtsamem Tempo mit bewusster Wahrnehmung.
- Achtsame Körperübungen und Atemarbeit zur Zentrierung und Entspannung.
- Reflexion und Austausch in unterstützender Atmosphäre.
- Freiraum für Stille, Naturerlebnis und Regeneration.

Untergebracht bist du im 4-Sterne-Aktivhotel Rupp in Riezlern.

Hier erwarten dich herzliche Gastfreundschaft, biologische Küche und ein Wellnessbereich mit Panoramablick auf die Berge – ein idealer Ort, um die Erfahrungen des Tages in Ruhe nachwirken zu lassen.

lassen.

Diese Woche schenkt dir Zeit, dich zu entschleunigen, mit der Natur zu verbinden und innerlich klar zu werden.

Achtsames Wandern bedeutet, jeden Schritt bewusst zu gehen, die Landschaft wahrzunehmen und in der Bewegung Stille zu finden.

Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit in der Natur erleben möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ein achtsames Wanderseminar, das körperliche Aktivität, meditative Präsenz und persönliche Entwicklung verbindet.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mindful-mountain-moves-impulswandern-meditation/>

**Beginn:** 11.10.2026    **Ende:** 16.10.2026

### Adresse

Ski- und Aktivhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

### Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf einer Alpe – Klarheit und Gelassenheit im goldenen Herbst

Kurse mit Übernachtung

Wenn sich die Berge in warmen Farben zeigen und die Luft klar wird, ist der Herbst eine Einladung, innezuhalten und das Jahr achtsam ausklingen zu lassen. In dieser Bildungszeitwoche auf der Alpe findest du Raum für Ruhe, Reflexion und neue Ausrichtung – unterstützt von der kraftvollen Stille der Natur.

Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen – Momente der Sammlung und inneren Klarheit.
- Tibetisches Heilyoga (Lu Jong) zur Förderung von Stabilität und Präsenz.
- Naturerlebnisse im Wandel der Jahreszeit: Wanderungen, Wahrnehmen und Loslassen in der herbstlichen Landschaft.
- Freiraum für Erholung, Austausch und Selbstfürsorge.

Diese Woche verbindet Natur, Stille und bewusste Präsenz. Sie ist als Bildungszeit in Berlin anerkannt und unterstützt dich, Achtsamkeit als wirksame Methode der Stressbewältigung im Beruf und Alltag zu erleben.

Erlebe den Herbst als Zeit der Klarheit und des Loslassens – getragen von goldenen Farben, frischer Bergluft und Momenten tiefer Ruhe.

Erfahre, wie Natur, Bewegung und Stille zusammenwirken – für mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude.

<https://www.wegezumsein.com/seminar-event-fuer-unternehmen/bildungszeit-meditation-achtsamkeit-auf-einer-alpe/>

**Beginn:** 25.10.2026    **Ende:** 30.10.2026

### Adresse

Berggasthof Almagmach/ Nagelfluh-Kette  
Steigbachtal  
87509 Immenstadt

### MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Weg zu innerer Ausgeglichenheit

Zwischen Tempo, Verantwortung und Erwartungen ist es eine Kunst, in Balance zu bleiben. Diese Woche zeigt dir, wie du durch Achtsamkeit innere Ruhe und Überblick behältst – und wie Selbstmitgefühl dir hilft, mit Druck und Selbstanspruch konstruktiv umzugehen.

Du entdeckst, wie Resilienz entsteht, wenn du aufhörst zu kämpfen und beginnst, bewusst zu handeln. So wächst Stabilität, ohne Starrheit – Ruhe, ohne Rückzug.

Was dich erwartet

- Praxisorientierte Einheiten zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz
- Meditationen und Reflexionen zur Stressbewältigung und Selbstführung
- Impulse für emotionale Klarheit, Gelassenheit und Balance
- Austausch in einer achtsamen, lernorientierten Gruppe
- Spaziergänge am Meer und Zeiten der Stille zur Integration

Du lernst, innere Stärke nicht über Anstrengung, sondern über Bewusstheit zu entwickeln – und deine Energie gezielt einzusetzen, wo sie wirklich wirkt.

Diese Woche schenkt dir Raum, deine Haltung zu klären, dich zu zentrieren und mit neuer Präsenz zu führen – dich selbst und andere.

Untergebracht bist du im StrandGut Resort in St. Peter-Ording – modern, direkt am Meer und mit weitem Blick über Strand und Nordsee.

Hier verbinden sich Inspiration und Entspannung: klare Architektur, offene Atmosphäre und Raum für Weite – ideal, um neue Perspektiven zu gewinnen und das Gelernte nachwirken zu lassen.

Für wen geeignet

Für Menschen, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Grundlage nachhaltiger Resilienz, Klarheit und Selbstführung vertiefen möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ideal für alle, die in einem fordernden Umfeld leben und ihre innere Balance stärken möchten, um klarer, ruhiger und wirksamer zu handeln.

Leitung: Thomas Schneider

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 25.10.2026    **Ende:** 30.10.2026

#### Adresse

StrandGut Resort  
Am Kurbad , 2  
25826 St. Peter-Ording

### Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Klarheit im Herbst

Kurse mit Übernachtung

## Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Klarheit im Herbst

„Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht.“ – Horst A. Bruder

Wenn die Luft frischer wird und sich die Natur wandelt, lädt dich diese Zeit ein, dich zurückzuziehen und der inneren Stille Raum zu geben. Dieses Schweige-Retreat unterstützt dich dabei, Gelassenheit zu entwickeln und aus der Ruhe neue Kraft zu schöpfen.

In der Stille entsteht Raum, dich selbst wahrzunehmen, den Geist zu beruhigen und das Wesentliche wiederzuentdecken. Ohne Ablenkung und äußere Ansprüche erfährst du, was bleibt, wenn du dich ganz der Erfahrung des gegenwärtigen Moments öffnest.

Was dich erwartet:

- Meditation: Ein strukturiertes Programm aus Sitz- und Gehmeditationen über sechs Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Körperübungen, die dich unterstützen, innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Meditatives Gehen: Bewusstes Gehen und Atemachtsamkeit als Weg, um im Gleichgewicht zu sein.

- Freiraum für dich: Zeit für Natur, Reflexion und Integration des Erlebten.

Die umgebende Natur bietet einen schlichten, klaren Rahmen, der Regeneration und Einkehr unterstützt. Diese Tage in Stille fördern Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität – Qualitäten, die auch im beruflichen und sozialen Alltag tragen.

Wissenswert:

Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.

Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Lehrende sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Erlebe, wie Stille und Achtsamkeit dich zurückführen zu Klarheit, Ruhe und Präsenz – ein Geschenk an dich selbst und eine wertvolle Vertiefung deiner Praxis.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/>

**Beginn:** 28.10.2026    **Ende:** 02.11.2026

### Adresse

Seminarzentrum Bettenburg

BETTENBURG

97461 Hofheim i.UFr.

### Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl – Selbstfürsorge und innere Stabilität stärken

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche für innere Präsenz, Selbstliebe und Freundlichkeit mit dir selbst.

In einer Welt, die oft nach Leistung und Tempo verlangt, bietet diese Woche Raum zum Innehalten.

Du lernst, dich selbst mit Freundlichkeit und Achtsamkeit zu begleiten und dabei Selbstmitgefühl,

Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz als natürliche Kraftquellen zu entdecken.

So entsteht innere Stabilität – nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen.

Selbstmitgefühl bedeutet, dich selbst so anzunehmen, wie du bist – mit Offenheit, Güte und Verständnis.

Aus dieser Haltung wächst Selbstliebe als tiefe Form der Wertschätzung, Selbstfürsorge als bewusster Ausdruck innerer Zuwendung und Selbstakzeptanz als Grundlage innerer Freiheit.

Du musst nichts verändern oder erreichen – du darfst einfach da sein und erfahren, was entsteht, wenn du dich selbst freundlich begleitest.

In einer achtsamen und unterstützenden Umgebung erforschst du, wie diese Haltung in Meditation und Alltag lebendig wird.

Du lernst, dich selbst zu tragen statt zu treiben – und Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir zu verankern.

#### Inhalte und Praxis

- Meditation und Achtsamkeitsübungen, die Selbstmitgefühl, Selbstliebe und Selbstfürsorge vertiefen.
- Elemente aus Mindful Self-Compassion (MSC) und achtsamkeitsbasierter Selbstreflexion.
- Zeiten der Stille, angeleitete Meditationen und Raum für Integration.
- Austausch und Inspiration in einer Atmosphäre von Offenheit und Respekt.
- Erholende Umgebung und biologische Vollverpflegung im Bio-Berghotel Ifenblick im Allgäu.

Diese Woche ist ein Erfahrungsraum, in dem du Selbstmitgefühl als gelebte Haltung vertiefst – als eine Art, mit dir selbst umzugehen, die zugleich sanft und kraftvoll ist.

Du entdeckst, dass innere Stabilität und Lebensfreude aus Freundlichkeit, Selbstliebe und Akzeptanz entstehen – nicht aus Anstrengung oder Kontrolle.

#### Für wen geeignet:

Für alle, die Achtsamkeit vertiefen, Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge kultivieren und mit sich selbst in einen achtsamen, liebevollen Kontakt treten möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.  
<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/intensivwoche-meditation-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 15.11.2026    **Ende:** 21.11.2026

#### Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

#### Bildungszeit: Meditation & Achtsamkeit auf einer Alpe – Innehalten und zur Ruhe kommen im Advent

Kurse mit Übernachtung

Wenn die Tage kürzer werden und das Jahr sich seinem Ende neigt, lädt die stille Zeit auf der Alpe dazu ein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. In dieser Bildungszeitwoche im Allgäu findest du Raum, dich zu zentrieren, die vergangenen Monate achtsam zu betrachten und mit innerer Ruhe in den Winter zu gehen.

#### Was dich erwartet:

- Tägliche Meditationen – Momente der Sammlung und inneren Klarheit.
- Tibetisches Heilyoga (Lu Jong) zur Förderung von Stabilität und Präsenz.
- Winterwandern: Geführte Wanderungen durch die winterliche Bergwelt – im Rhythmus der Schritte zur Ruhe kommen und die Weite der Natur wahrnehmen.
- Freiraum für Erholung, Austausch und Selbstfürsorge.

Diese Woche verbindet Natur, Stille und bewusste Präsenz. Sie ist als Bildungszeit in Berlin anerkannt und unterstützt dich, Achtsamkeit als wirksame Methode der Stressbewältigung im Beruf und Alltag zu erleben.

Erlebe den Advent als Zeit des Innehaltens – getragen von klarer Bergluft, stiller Natur und Momenten tiefer Verbundenheit. Die ruhige Atmosphäre der Alpe schenkt dir Gelegenheit, zu entschleunigen, Kraft zu tanken und innere Gelassenheit zu pflegen.

Erfahre, wie Natur, Bewegung und Stille zusammenwirken – für mehr Präsenz, Ruhe und Lebensfreude.

<https://www.wegezumsein.com/seminar-event-fuer-unternehmen/bildungszeit-meditation-achtsamkeit-auf-einer-alpe/>

**Beginn:** 29.11.2026    **Ende:** 04.12.2026

### Adresse

Berggasthof Almagmach/ Nagelfluh-Kette  
Steigbachtal  
87509 Immenstadt

### MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Weg zu innerer Ausgeglichenheit

In Zeiten hoher Anforderungen und ständiger Veränderung braucht es mehr als Disziplin und Wissen – es braucht Bewusstheit, innere Stabilität und eine klare Haltung.

Dieses Seminar verbindet zwei bewährte Wege moderner Achtsamkeitspraxis: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn und MSC (Mindful Self-Compassion) nach Kristin Neff und Christopher Germer.

Gemeinsam eröffnen sie dir einen kraftvollen Rahmen, um Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz in Einklang zu bringen – für mehr Ruhe, Präsenz und Wirksamkeit im Alltag.

Achtsamkeit schärft den Blick für das Wesentliche – im Beruf, in Beziehungen und in Momenten von Unsicherheit.

Selbstmitgefühl bringt die innere Qualität hinzu, die Stabilität erst möglich macht: eine Haltung von Freundlichkeit, Geduld und Selbstvertrauen.

Aus dieser Verbindung entsteht innere Stärke – die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen klar, ruhig und authentisch zu bleiben.

Was dich erwartet

- Praxisorientierte Einheiten zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Resilienz
- Meditationen und Reflexionen zur Stressbewältigung und Selbstführung
- Impulse für emotionale Klarheit, Gelassenheit und Balance
- Austausch in einer achtsamen, lernorientierten Gruppe
- Spaziergänge am Meer und Zeiten der Stille zur Integration

Du lernst, innere Stärke nicht über Anstrengung, sondern über Bewusstheit zu entwickeln – und deine Energie gezielt einzusetzen, wo sie wirklich wirkt.

Diese Woche schenkt dir Raum, deine Haltung zu klären, dich zu zentrieren und mit neuer Präsenz zu führen – dich selbst und andere.

Untergebracht bist du im StrandGut Resort in St. Peter-Ording – modern, direkt am Meer und mit weitem Blick über Strand und Nordsee.

Hier verbinden sich Inspiration und Entspannung: klare Architektur, offene Atmosphäre und Raum für Weite – ideal, um neue Perspektiven zu gewinnen und das Gelernte nachwirken zu lassen.

Für wen geeignet

Für Menschen, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Grundlage nachhaltiger Resilienz, Klarheit und Selbstführung vertiefen möchten – unabhängig von Meditationserfahrung.

Ideal für alle, die in einem fordernden Umfeld leben und ihre innere Balance stärken möchten, um klarer, ruhiger und wirksamer zu handeln.

Leitung: Thomas Schneider

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/>

**Beginn:** 29.11.2026    **Ende:** 04.12.2026

### Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2

25826 St. Peter-Ording

### Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Innehalten im Advent

Kurse mit Übernachtung

Schweige-Retreat: Meditation & Achtsamkeit – Innehalten im Advent

„Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht.“ – Horst A. Bruder

Wenn das Jahr stiller wird und sich die Welt auf den Winter vorbereitet, bietet der Advent die Gelegenheit, nach innen zu lauschen und dich neu zu sammeln. Dieses Schweige-Retreat schenkt dir Raum, Stille bewusst zu erleben, Kraft zu tanken und innere Klarheit zu finden.

In der Stille entsteht Raum, dich selbst wahrzunehmen, den Geist zu beruhigen und das Wesentliche wiederzuentdecken. Ohne Ablenkung und äußere Ansprüche erfährst du, was bleibt, wenn du dich ganz der Erfahrung des gegenwärtigen Moments öffnest.

Was dich erwartet:

- Meditation: Ein strukturiertes Programm aus Sitz- und Gehmeditationen über sechs Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Körperübungen, die dich unterstützen, innere Ruhe und Präsenz zu entwickeln.

Meditatives Gehen: Bewusstes Gehen und Atemachtsamkeit als Weg, um im Gleichgewicht zu sein.

- Freiraum für dich: Zeit für Natur, Reflexion und Integration des Erlebten.

Die umgebende Natur bietet einen schlichten, klaren Rahmen, der Regeneration und Einkehr unterstützt. Diese Tage in Stille fördern Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und innere Stabilität – Qualitäten, die auch im beruflichen und sozialen Alltag tragen.

Wissenswert:

Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.

Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Lehrende sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Erlebe, wie Stille und Achtsamkeit dich zurückführen zu Klarheit, Ruhe und Präsenz – ein Geschenk an dich selbst und eine wertvolle Vertiefung deiner Praxis.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/>

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

#### **Adresse**

Seminarzentrum Bettenburg

BETTENBURG

97461 Hofheim i.UFr.

#### **Meditationswochenende im Schweigen: Kraft der Stille – Innehalten im Advent**

Kurse mit Übernachtung

Wenn das Jahr stiller wird und sich die Welt verlangsamt, lädt der Advent dazu ein, nach innen zu gehen. Dieses Wochenende schenkt dir Raum, innezuhalten, Kraft zu schöpfen und in der Stille Frieden und Gelassenheit zu entdecken.

Dieses Meditationswochenende lädt dich ein, für eine Zeit das äußere Tun loszulassen und in die heilsame Kraft der Stille einzutauchen.

Ohne Ablenkung, getragen von einer achtsamen Atmosphäre, kannst du dich mit dir selbst verbinden und die Erfahrung machen, was entsteht, wenn Worte und äußere Reize verstummen.

In der Stille öffnet sich ein Raum, in dem du dich selbst wieder spürst – klar, ruhig und präsent.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen und sanfte Körperübungen, die dich ins Hier und Jetzt führen.
- Zeiten des Schweigens, die Regeneration und innere Sammlung fördern.
- Achtsame Bewegung und bewusstes Gehen, um den Körper als Anker im Moment zu erleben.
- Raum für Rückzug, Einfachheit und Erholung in stiller, naturnaher Umgebung.
- Begleitung durch erfahrene Meditationslehrer:innen, die den Prozess achtsam unterstützen.

Diese Tage schenken dir Gelegenheit, Stille nicht nur als Abwesenheit von Geräuschen, sondern als lebendige Präsenz zu erfahren – als Quelle von Gelassenheit, innerer Balance und Klarheit.

Das Wochenende eignet sich sowohl für Menschen, die erste Erfahrungen mit Stille und Meditation machen möchten, als auch für jene, die ihre Praxis vertiefen wollen.

Erlebe, wie wohltuend es ist, einfach still zu werden – und wie sich daraus Frieden, Weite und Verbundenheit entfalten können.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/meditationswochenende/>

**Beginn:** 11.12.2026    **Ende:** 13.12.2026

#### **Adresse**

Altes Forsthaus Germerode

Abteröder Str. 1

37290 Meißner

## In mir zu Hause: Mit Selbstqualitäten Gefühle beruhigen, Anteile entlasten – Einkehr im Advent

### Kurse mit Übernachtung

In der stillen Zeit des Jahres kannst du dich zurückziehen, um Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir zu stärken.

Im Alltag sind wir oft in Bewegung – immer im Tun, selten wirklich bei uns. Dieser innere Druck kostet Kraft und lässt uns den Kontakt zu Ruhe und Selbstvertrauen verlieren.

Dieses Retreat bietet dir Raum, anzukommen, durchzuatmen und wieder in Verbindung mit deinen Selbstqualitäten zu treten – mit Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und innerer Stärke.

Diese Qualitäten bilden das Fundament für seelisches Gleichgewicht. Wenn sie spürbar werden, können belastete Anteile entlastet und schwierige Gefühle liebevoll gehalten werden.

Durch Meditation, Achtsamkeit und Übungen aus MSC (Mindful Self-Compassion) und IFS (Internal Family Systems) lernst du, deine Gefühle zu beruhigen, innere Anteile achtsam zu begleiten und Vertrauen in dich selbst zu vertiefen.

Was dich erwartet:

- Selbstmitgefühl entwickeln: Lerne, dich in allen Lebenslagen freundlich zu begleiten.
- Gefühle regulieren: Entdecke Wege, Emotionen achtsam zu beruhigen und belastende Gedanken loszulassen.
- Selbstqualitäten stärken: Ruhe, Klarheit, Mitgefühl, Vertrauen und Mut als innere Ressourcen erfahren.
- Anteile entlasten: Verletzten Teilen in dir mit Verständnis begegnen und sie in Leichtigkeit führen.
- Resilienz fördern: Innere Stabilität und Gelassenheit für den Alltag aufbauen.

Ablauf:

Tägliche Meditations- und Übungseinheiten (ca. 5 Stunden), ergänzt durch Vorträge, Stillepraxis und Raum für Natur und Erholung.

Abende dienen der Vertiefung in Stille und Selbstreflexion.

Persönliche Gespräche unterstützen deinen individuellen Prozess.

Dieses Retreat ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Es schenkt dir Zeit, dein inneres Zuhause wiederzufinden – einen Ort von Ruhe, Vertrauen und Mitgefühl in dir selbst.

Erlebe, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl dich tragen und stärken – für ein Leben in größerer Leichtigkeit und innerer Balance.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/in-mir-zu-hause-meditationsretreat-selbstqualitaeten-und-internal-family-systems/>

**Beginn:** 13.12.2026    **Ende:** 18.12.2026

### Adresse

Altes Forsthaus Germerode

Abteröder Str. 1

37290 Meißner

## Meditationswoche IFS – Internal Family Systems: Begegnung mit dem Selbst

### Kurse mit Übernachtung

In der Stille und Achtsamkeit öffnet sich der Zugang zu jenem inneren Ort, den IFS als das „Selbst“ bezeichnet – ein Raum von Klarheit, Mitgefühl und Ruhe. Diese Woche begleitet dich darin, diesen Zustand zu erfahren und ihn in dein alltägliches Leben zu integrieren.

Das Modell des Internal Family Systems (IFS) nach Richard C. Schwartz verbindet psychologische Einsichten mit achtsamkeitsbasierten Prinzipien. Es zeigt, wie wir mit unseren inneren Anteilen in liebevollen Kontakt treten können – ohne sie verändern zu müssen. Durch diese innere Haltung entsteht Raum für Verständnis, Vertrauen und Selbstführung.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen zur Stärkung von Achtsamkeit und innerer Präsenz.
- Arbeit mit dem IFS-Modell: Erkennen, Verstehen und Entlasten innerer Anteile.
- Selbstmitgefühl und Selbstqualitäten: Mit Freundlichkeit, Klarheit und Ruhe in Kontakt kommen.
- Reflexion und Austausch in achtsamem Rahmen.
- Zeiten der Stille für Integration und Regeneration.

Diese Woche ist eine Einladung, das eigene innere System zu erforschen – mit Neugier, Mitgefühl und Offenheit. Du lernst, innere Dynamiken besser zu verstehen und Wege zu finden, wie du dich selbst von innen heraus begleiten und beruhigen kannst.

Die Praxis der Stille, Meditation und Selbstwahrnehmung bildet dabei den Boden für heilsame Veränderung.

So wird erfahrbar, was IFS als „Selbstführung“ beschreibt:

Ein innerer Zustand von Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und Verbundenheit.

Für wen geeignet:

Die Woche richtet sich an Menschen mit Meditationserfahrung, an Teilnehmer:innen aus achtsamkeitsbasierten oder therapeutischen Kontexten sowie an alle, die IFS auf erfahrungsbezogene Weise kennenlernen möchten.

<https://www.wegezumsein.com/meditationskurse/meditationswoche-ifs-internal-family-systems/>

**Beginn:** 13.12.2026    **Ende:** 19.12.2026

### **Adresse**

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu