Nächste Kurse von Thomas Schneider

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu

Kurse mit Übernachtung
„Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren. Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.“

Diese Intensivwoche bietet dir die Möglichkeit, dein Selbstmitgefühl zu stärken und eine tiefere Selbstfreundlichkeit zu entwickeln. In einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre lernst du, dir selbst mit Güte und Verständnis zu begegnen – besonders in schwierigen Momenten. Statt dich für Fehler zu kritisieren, wirst du erfahren, wie wohltuend es ist, dich selbst liebevoll zu unterstützen – so, wie du es für einen guten Freund oder eine gute Freundin tun würdest.

Warum Selbstmitgefühl?
Selbstmitgefühl ist eine innere Stärke, die uns dabei hilft, unsere Schwächen anzunehmen, Veränderungen freundlich zu begegnen und belastende Situationen besser zu bewältigen. Es schützt uns vor Stress, Burnout und psychischen Belastungen, stärkt unsere Resilienz und fördert unser Wohlbefinden. Indem wir lernen, uns selbst mit Güte und Fürsorge zu behandeln, schaffen wir auch die Grundlage für mehr Mitgefühl und Offenheit gegenüber anderen.

Was erwartet dich?
- Meditation und Achtsamkeit: Geführte Übungen, die dir helfen, Selbstmitgefühl in deinen Alltag zu integrieren.
- Reflexion und Austausch: Zeit für persönliche Einsichten und Inspiration durch die Gruppe.
- Emotionaler Schutzraum: Eine sichere und unterstützende Atmosphäre, um dich ganz auf dich selbst einzulassen.
- Praktische Werkzeuge: Strategien, um stressige Situationen mit mehr Gelassenheit und Stärke zu meistern.

Deine Vorteile auf einen Blick:
- Selbstfreundlichkeit kultivieren: Stärke dein Selbstwertgefühl und entwickle ein neues Verständnis für deine Stärken und Schwächen.
- Resilienz fördern: Bleibe in schwierigen Zeiten emotional stabil und handlungsfähig.
- Burnout vorbeugen: Schütze dich vor Überforderung und Fürsorgemüdigkeit, besonders in helfenden Berufen.
- Mitgefühl für andere entwickeln: Lerne, dich selbst liebevoll zu behandeln und diese Haltung auch nach außen zu tragen.

Ein Seminar für nachhaltige innere Stärke
Diese Woche ist keine reine Achtsamkeitsschulung – sie ist ein Angebot, die heilende Kraft von Selbstmitgefühl zu erleben. Du wirst erfahren, wie du dich von innen heraus stärkst, deine emotionale Balance findest und ein neues Gefühl der Verbundenheit zu dir selbst und anderen aufbaust.

„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte, die wir auch einem guten Freund schenken würden.“ – Kristin Neff

Lass dich ein auf eine Woche voller Selbstfürsorge und innerer Wärme – und entdecke, wie Selbstmitgefühl dein Leben bereichern kann.

Weitere Infos findest Du unter https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-

meditation-selbstmitgefuehl/

Beginn: 21.09.2025 **Ende:** 27.09.2025

Adresse
Biohotel Ifenblick
Gschwend 49
87538 Balderschwang Oberallgäu

MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in einer Woche (krankenkassenzer
Kurse mit Übernachtung
Erlebe eine transformative Woche im malerischen Kleinwalsertal, in der du das volle 8-Wochen-Format des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kompakt vermittelt bekommst. Dieses intensive Seminar, basierend auf der Methode von Dr. Jon Kabat-Zinn, ist ideal für dich, wenn du Stressauslöser besser verstehen und gesündere Verhaltensmuster entwickeln möchtest.
Krankenkassenzertifiziert: Das bedeutet, dass die Teilnahme in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird!

Warum MBSR?
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) zeigt dir bewährte Techniken, um achtsam mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, deine Gesundheit präventiv zu fördern und dein Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. In diesem fünftägigen Kompaktkurs lernst du, wie du Achtsamkeit ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst – für ein stressfreieres und ausgeglicheneres Leben.

Das erwartet dich
- Tägliche MBSR-Einheiten: An 4 Tagen tauchst du morgens und nachmittags in die Inhalte des 8-Wochen-MBSR-Programms ein.
- Freiräume in der Natur: Nutze die atemberaubende Berglandschaft des Kleinwalsertals für Wanderungen oder Spaziergänge, um die Übungen zu vertiefen.
- Begleitmaterial: Du bekommst Seminarunterlagen und MP3-Downloads, damit du deine Praxis auch zu Hause weiterführen kannst.
- Inspirierende Vorträge: Lerne mehr über Achtsamkeit, Meditation und die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung.
- Live-Online-Support: Nach dem Seminar gibt es einen Schnuppermonat mit Live-Meditationen, um dranzubleiben und deine Fragen zu klären.
- Zertifikat: Zum Abschluss bekommst du ein Teilnahmezertifikat, das deine Woche der Achtsamkeit dokumentiert.

Deine Unterkunft
Du wohnst im Genießerhotel Rupp, einem 4-Sterne-Hotel im Herzen von Riezlern. Hier kannst du inmitten der Allgäuer Berge entspannen und den Wellnessbereich genießen.

Für wen ist der Kurs geeignet?
Der Kurs ist perfekt für dich, wenn du neu in die Achtsamkeit einsteigen oder deine bestehende Praxis vertiefen möchtest.

Melde dich an!
Tauche ein in eine Woche voller Achtsamkeit und Veränderung. Entdecke neue Wege zum Sein im wunderschönen Kleinwalsertal.

Mehr Informationen und Anmeldung findest du hier:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/

Mache den ersten Schritt zu einem gelasseneren und achtsameren Leben – ich freue mich darauf, dich im Kleinwalsertal zu sehen!
Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst.

Beginn: 28.09.2025 **Ende:** 03.10.2025

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

Meditations-Wochenende: Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung
Entdecke die heilsame Kraft von Selbstmitgefühl und Achtsamkeit.
Unser Meditations-Wochenende im malerischen Kleinwalsertal bietet dir die Gelegenheit, eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu entwickeln und die Grundlagen für mehr Selbstfürsorge in deinem Alltag zu schaffen.

Inhalte des Seminars
- Achtsamkeit: Lerne, schwierigen Erfahrungen mit Offenheit und Neugier zu begegnen, um bewusster mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen.
- Akzeptanz: Entwickle die Fähigkeit, schmerzliche Erfahrungen anzunehmen und den inneren Kampf gegen sie aufzugeben.
- Selbstmitgefühl: Übe, dir in herausfordernden Momenten mit Freundlichkeit und Trost zu begegnen – so, wie du es für einen guten Freund tun würdest.

Was dich erwartet:
- Geführte Meditationen für innere Ruhe und Klarheit
Praktische Selbstmitgefühls-Übungen für mehr emotionale Stärke
- Achtsamkeitstraining zur Stärkung deiner Wahrnehmung
- Zeit in der Natur, um dich zu erden und Kraft zu schöpfen

Was du mitnehmen wirst:
- Besseres emotionales Wohlbefinden und mehr innere Stabilität
- Gesündere Lebensgewohnheiten durch achtsame Selbstfürsorge
- Gestärkte Beziehungen durch mehr Mitgefühl für dich selbst und andere
- Linderung von Stress, Angst und Symptomen von Überforderung

Dein Ort der Entspannung:
Im 4-Sterne Genießerhotel Almhof Rupp in Riezlern, umgeben von der beeindruckenden Berglandschaft der Allgäuer Alpen, findest du Raum, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.

Mach den ersten Schritt zu mehr Selbstmitgefühl!
Dieses Wochenende ist ideal, um dir selbst oder gemeinsam mit einem besonderen Menschen eine Auszeit voller Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu schenken.

Jetzt anmelden und die Reise zu dir selbst beginnen.
https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/

Beginn: 03.10.2025 **Ende:** 05.10.2025

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

Auszeit in Bergstille - Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Kurse mit Übernachtung
Erlebe die sanfte Kraft des Sommers in der Bergwelt der Nagelfluhkette im Allgäu. Umgeben von üppigen Bergwiesen, glitzernden Bächen und majestätischen Gipfeln findest du eine ideale Umgebung, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Die Natur lädt dich ein, innezuhalten, den Moment bewusst zu erleben und neue Energie zu schöpfen.

Diese besondere Auszeit verbindet Meditation und Bewegung in der inspirierenden Stille der Berge. Geführte Wanderungen rund um den Berggasthof, die jeweils 3-4 Stunden dauern, ermöglichen dir, die alpine Sommerlandschaft achtsam zu erkunden und die meditative Praxis in Bewegung zu vertiefen.

Was erwartet dich in dieser Woche?
Tägliche Meditationen: Im gemütlichen Seminarraum findest du Ruhe und Klarheit durch geführte Meditationseinheiten, die dich tiefer in den Moment führen.
Achtsame Bewegung: Elemente tibetischer Bewegungslehren (wie Lu Jong) unterstützen dich dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Naturerlebnisse: Ausgedehnte Wanderungen durch die sommerliche Alpenlandschaft schenken dir Momente der Stille und eine tiefe Verbundenheit mit der Natur.
Sommerliche Bergstille: Genieße die warmen Sonnenstrahlen, den Duft der Bergwiesen und die lebendige Natur, die zu neuer Leichtigkeit und Lebensfreude inspiriert.
Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Es lädt dich ein, Meditation und Achtsamkeit zu erlernen oder zu vertiefen, und schenkt Raum, neue Energie und innere Gelassenheit zu finden.
Seminarleiter: Florian (Geis)

Die Teilnahme ist flexibel gestaltbar – es gibt keinen Zwang, an allen Kurseinheiten teilzunehmen. Wenn du dir eine persönliche Auszeit nehmen möchtest, kannst du diese individuell in deinen Tagesablauf integrieren.

Erlebe besondere Momente der Achtsamkeit an kraftvollen Orten in der Bergwelt und lass dich von der inspirierenden Umgebung tragen. Diese Woche in den sommerlichen Allgäuer Alpen wird dich mit neuer Energie, innerer Klarheit und einem tiefen Gefühl der Gelassenheit erfüllen.
Mehr Infos unter:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/

Beginn: 05.10.2025 **Ende:** 10.10.2025

Adresse
Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette

Steigbachtal
87509 Immenstadt

Mindful Mountain Moves: Impulswandern & Meditation im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung
Eine Reise zu dir selbst – in der Kraft der Berge

Der Sommer und Herbst laden dich ein, die Berge in ihrer ganzen Pracht zu erleben: saftige Almwiesen, bunte Wälder und ein Panorama, das die Seele berührt. In dieser intensiven Woche verbindest du dich durch Meditation, Wanderungen und Impulse wieder mit dir selbst und schöpfst neue Energie für deinen Alltag.

Dein Programm für Sommer & Herbst:
- Tägliche Meditationen: Erlebe die Ruhe der Morgendämmerung oder genieße abendliche Stille – ein Moment nur für dich, um Kraft zu tanken.
- Achtsame Wanderungen: Entdecke die bunte Natur des Herbstes oder die Lebendigkeit des Sommers. Schritt für Schritt findest du deinen eigenen Rhythmus und spürst die Energie der Berge.
- Achtsame Picknicks: Genieße regionale Köstlichkeiten an besonderen Orten und spüre die Leichtigkeit dieser Jahreszeiten.
- Kurzvorträge & Übungen: Inspiration für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag.
- Zeit für dich: Ob auf den Wanderwegen, in der Natur oder im Wellnessbereich – deine Zeit, dein Raum.

Was du mitnimmst:
- Neue Klarheit und Kraft, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.
- Tiefe Entspannung und ein Gefühl der Balance.
- Lebensfreude und Inspiration aus der Natur.

Seminarleiter: Florian Geis

Mehr Infos findest du unter: https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mindful-mountain-moves-impulswandern-meditation/

Beginn: 12.10.2025 **Ende:** 17.10.2025

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit in Österreich, in den Alpen

Kurse mit Übernachtung
Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit
Sitzen – Atmen – Einfach Sein!
Stell dir vor, wie du für eine Woche aus dem Trubel des Alltags aussteigst und in die Tiefe deiner eigenen Achtsamkeit eintauchst. Während dieser Intensivwoche öffnest du die Tür zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit. Im Einklang mit der Natur und begleitet von erfahrenen Trainer:innen wirst du spüren, wie dein Geist zur Ruhe kommt und du dich auf das Wesentliche besinnst.

In täglicher Meditationspraxis, achtsamen Spaziergängen und wohltuenden Klangmeditationen findest du eine neue Verbindung zu dir selbst. Du lernst, wie du auch schwierige Gedanken und Emotionen mit Akzeptanz begegnen kannst, statt von ihnen überwältigt zu werden. Diese Woche ist nicht nur eine Pause vom Alltag – sie ist ein mutiger Schritt zu mehr Präsenz, Balance und Selbstvertrauen.

Durch Übungen inspiriert von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) wirst du erfahren, wie du achtsamer mit deinen inneren Erfahrungen umgehen kannst. Gleichzeitig ermutigen dich abendliche Vertiefungen und stille Reflexionsmomente, noch tiefer in die Praxis einzutauchen. Hier findest du nicht nur Ruhe, sondern auch Kraft – und ein klareres Bewusstsein für das, was dir wirklich wichtig ist.

Was erwartet dich?
- Tägliche Meditationspraxis und Achtsamkeit: Starte deinen Tag mit geführten Meditationen und genieße achtsame Spaziergänge in der Natur, um zur Ruhe zu kommen und Klarheit zu finden.
- Praktische Tools für den Alltag: Übungen aus MBSR und ACT zeigen dir, wie du innere Herausforderungen meistern und mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen kannst.
- Vertiefende Klang- und Abendmeditationen: Lass dich von Klängen und Stille begleiten, um deine Achtsamkeitspraxis auf eine tiefere Ebene zu heben.
- Individuelle Unterstützung: Kläre deine persönlichen Fragen und erhalte wertvolle Impulse durch Einzelgespräche mit erfahrenen Trainer:innen.
- Inspiration für deinen Weg: Erlebe inspirierende Vorträge und Reflexionsübungen, die dir helfen, Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren.

Seminarleiter: Thomas (Schneider)

Das Besondere an dieser Woche ist der Raum, den sie dir schenkt. Raum, um still zu sein. Raum, um zu spüren. Raum, um wirklich bei dir selbst anzukommen. Und durch inspirierende Vorträge und persönliche Gespräche bekommst du zusätzlich wertvolle Impulse, die deine Meditationspraxis auf ein neues Level heben können.

Nutze diese Zeit als ein Geschenk an dich selbst. Entdecke, wie wohltuend es ist, präsent zu sein – ganz ohne Druck und Hektik. Lass dich von der Kraft der Stille tragen, tanke neue Energie und finde deinen Weg zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit.

"Unsere größten Erlebnisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden."
— Jean Paul

Bereit für eine Woche, die dein Leben bereichern wird? Mach den ersten Schritt und erfahre, wie tief dich diese Praxis führen kann.
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-meditation-achtsamkeit/

Beginn: 12.10.2025 **Ende:** 16.10.2025

Adresse
Naturhotel Chesa Valisa **** Biohotel
Gerbeweg 18
87568 Hirschegg- Kleinwalsertal

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR (krankenkassenzertifiziert), im Wel
Kurse mit Übernachtung

In unserer schnelllebigen Welt, geprägt von technischem Fortschritt und hohen Anforderungen, ist Stress ein ständiger Begleiter – im Beruf ebenso wie im Privatleben. Unser Wochenendkurs bietet dir die Möglichkeit, innezuhalten und effektive Methoden kennenzulernen, um Stress nachhaltig zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu steigern.
Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert. Das bedeutet, dass die Teilnahme in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird!

Was ist MBSR?
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester (USA) entwickelt. Dieses wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm eignet sich für Menschen jeden Alters und aus allen Lebensbereichen. Es bietet Werkzeuge, um Stress gezielt zu bewältigen und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren.

Kursinhalte und Methoden
An diesem Wochenende lernst du die Grundlagen der Achtsamkeit und bewährte Techniken der Stressbewältigung kennen, darunter:
- Meditative Übungen – In Ruhe und Bewegung zur inneren Balance finden.
- Achtsamkeitsmeditation – Bewusstheit im Hier und Jetzt stärken.
- Bodyscan – Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und entspannen.

Deine Vorteile durch die Teilnahme:
Unser Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, Stress abzubauen und deine Selbstwahrnehmung zu stärken.

Durch die Teilnahme kannst du:
- dein allgemeines Stressniveau reduzieren,
- dein Nervensystem entspannen und den Blutdruck senken,
- innere Ruhe und Gelassenheit finden,
- neue Bewältigungsstrategien für schwierige Emotionen und körperliche Beschwerden entwickeln,
- wertvolle Einsichten über dich selbst gewinnen.

Was erwartet dich?
- Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit und Stressbewältigung.
- Praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
- Reflexion und Austausch, um deine persönlichen Stressmuster besser zu verstehen.
- Raum für Entspannung und Erholung in einer unterstützenden Umgebung.

Der Kursablauf
Start: Freitagabend – Einführung und erste Übungen.
Samstag: Intensiver Praxistag mit Meditationen, Bodyscan und achtsamer Bewegung.
Abschluss: Sonntagmittag – Reflexion und praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag.
Seminarleiter: Thomas (Schneider)

Nutze dieses Wochenende, um dir eine Pause vom Alltag zu gönnen, neue Kraft zu tanken und deinen inneren Kompass neu auszurichten. Ob allein oder gemeinsam mit einem Freund oder Partner – dieser Kurs bietet dir die Chance, Entspannung und persönliche Weiterentwicklung in einem kompakten Format zu erleben.

Sei dabei!
Mach den ersten Schritt zu einem gelasseneren Leben. Melde dich jetzt an und entdecke, wie Achtsamkeit deinen Alltag bereichern kann.
https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Beginn: 17.10.2025 **Ende:** 19.10.2025

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

Schweige-Retreat: Mediation & Achtsamkeit – Dein Weg zu innerer Ruhe und Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung
Schweigeretreat: Dein Weg zu innerer Ruhe und Achtsamkeit

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

Im oft hektischen Alltag neigen wir dazu, entweder in Erinnerungen zu schwelgen oder uns Sorgen über die Zukunft zu machen. Dabei verlieren wir den einzigen Moment aus den Augen, in dem echtes Leben stattfindet – das Hier und Jetzt.

Dieses Schweige-Retreat lädt dich ein, den Fokus nach innen zu richten. Ohne Ablenkung oder äußere Reize kannst du dich mit dir selbst verbinden und in einem geschützten Raum der Entschleunigung verweilen. In der Stille findest du die Möglichkeit, dich selbst zu spüren und all dem Raum zu geben, was in dir wahrgenommen werden möchte.

Wer bist du wirklich, jenseits aller Ablenkungen?
Ohne den Druck, funktionieren zu müssen, kannst du während dieses Retreats erfahren, was bleibt, wenn du dich ganz der Stille hingibst. Diese besondere Zeit ermöglicht es dir, neue Klarheit zu gewinnen und eine tiefe Verbindung zu deinem inneren Frieden zu spüren.

Ein Retreat für dich und deine Sinne
Geführte Meditationen und achtsame Übungen unterstützen dich dabei, im Moment zu sein und deinen Geist zu beruhigen. Die umgebende Natur schafft dabei einen harmonischen Rahmen, der dich erdet und zur Regeneration einlädt. Sie bietet dir Raum, um Kraft zu tanken und dich in der Stille neu auszurichten.

Was du im Schweige-Retreat erleben wirst:
- Meditation: Ein intensives Programm aus Sitzmeditationen (inspiriert von Zen und Achtsamkeitsübungen) über 6 Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Praktiken, die dich dabei unterstützen, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken.
- Meditatives Gehen: Gezielte Übungen, um durch bewusste Schritte und Atemachtsamkeit in Einklang zu kommen.
- Freiraum für dich: Zeit, um zu reflektieren, in der Natur zu spazieren oder dich einfach zu entspannen und das Erlebte zu verarbeiten.

Wissenswert:
Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.
Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Mitglieder sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.
Seminarleiter: Martin (Garreis)

Ein Geschenk an dich selbst:
Erlebe Stille, finde innere Balance und starte mit mehr Gelassenheit und frischer Energie in deinen Alltag.

Mehr findest du unter:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/

Beginn: 26.10.2025 **Ende:** 31.10.2025

Adresse
Seminarzentrum Bettenburg
BETTENBURG
97461 Hofheim i.UFr.

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl / Meditationsseminar an der Nordsee
Kurse mit Übernachtung
Du suchst eine Möglichkeit, deine innere Stärke zu entfalten, Stress abzubauen und deine Lebensfreude nachhaltig zu steigern? In unserem Wochenkurs MBSR meets MSC kombinieren wir die besten Ansätze aus Achtsamkeit (MBSR) und Selbstmitgefühl (MSC), um dir Werkzeuge an die Hand zu geben, die dein Wohlbefinden und deine Resilienz auf ein neues Level heben.

Was macht diesen Kurs besonders?
Mindful Self-Compassion (MSC) lehrt dich, mitfühlender mit dir selbst zu sein. Es stärkt nicht nur deine Resilienz und dein Wohlbefinden, sondern hilft dir auch,
- Motivation und Verantwortung zu steigern,
- Stress, Ängste und Depressionen zu reduzieren,
- mehr Zufriedenheit in Beziehungen und mit dir selbst zu finden,
- deine Selbstliebe und deinen Selbstwert zu fördern.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) zeigt dir, wie du durch Meditation und Achtsamkeit den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnest. Mit diesen Übungen kannst du gezielt deine mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit stärken, um Stress langfristig zu bewältigen.

Dein Plus aus der Kurswoche:
In der Kombination von MBSR und MSC erfährst du, wie beide Ansätze harmonisch ineinandergreifen und dich dabei unterstützen, ein bewussteres und erfüllteres Leben zu führen. Entdecke Qualitäten wie:
- Zufriedenheit
- Mitgefühl
- Kreativität
- Freude und Leichtigkeit
- Selbstliebe und Selbstwert

Warum solltest du dabei sein?
Dieser Kurs bringt dir konkrete Vorteile, die du direkt in deinem Alltag spüren wirst:
- Gelassener mit Stress umgehen: Lerne, Stresssituationen in Beruf und Privatleben frühzeitig zu erkennen und souverän zu bewältigen.
- Resilienz stärken: Entwickle mentale Stärke und Widerstandskraft für einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen.
- Burnout vorbeugen: Nimm deine Bedürfnisse bewusst wahr und setze klare Grenzen, bevor es zu viel wird.

- Work-Life-Balance verbessern: Finde einen gesunden Rhythmus zwischen Arbeit und Entspannung.
- Selbstmotivation und Selbstliebe stärken: Schaffe eine stabile Basis für ein glückliches und selbstbewusstes Leben.
- Stress, Ängste und negative Gedanken reduzieren: Gewinne innere Ruhe und Klarheit durch einfache und wirkungsvolle Achtsamkeitstechniken.
- Zufriedenheit in Beziehungen fördern: Verbessere den Umgang mit dir selbst und anderen für harmonischere und erfüllendere Verbindungen.

Was erwartet dich konkret?
- Inspirierende Einführung in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Verstehe die Grundlagen für ein bewussteres und mitfühlenderes Leben.
- Praktische Übungen: Lerne Achtsamkeit und Selbstmitgefühl direkt anzuwenden – ob durch Meditation oder alltagstaugliche Methoden.
- Vielfältige Meditationsformen: Von stillem Sitzen bis zum achtsamen Gehen – finde, was zu dir passt.
- Alltagsintegration: Nutze die Techniken nicht nur für deine Freizeit, sondern auch für den Beruf.
- Gruppenaustausch und Reflexion: Werde Teil einer inspirierenden Gemeinschaft, in der gegenseitiges Lernen und Unterstützung im Vordergrund stehen.
- Individuelles Coaching: Kläre deine Fragen und erhalte gezielte Unterstützung, um die Übungen optimal für dich zu nutzen.
- Natur erleben: Genieße tägliche Spaziergänge am Meer und lass dich von der Ruhe der Nordsee inspirieren, um das Gelernte zu vertiefen.

Seminarleiter: Thomas (Schneider)
Ein Geschenk an dich selbst
Nutze diese Woche, um innezuhalten, deinen Fokus neu auszurichten und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren. Ob allein oder mit einer vertrauten Person – diese Seminarwoche bietet Raum für tiefe Entspannung und wertvolle Erkenntnisse.

Erfahre mehr und sichere dir deinen Platz: https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-meets-msc-achtsamkeit-trifft-selbstmitgefuehl/

Beginn: 09.11.2025 **Ende:** 14.11.2025

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

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl im Allgäu

Kurse mit Übernachtung
„Meditiere nicht, um dich zu verbessern oder zu reparieren. Tue es aus einem Akt der Freundschaft heraus.“

Diese Intensivwoche bietet dir die Möglichkeit, dein Selbstmitgefühl zu stärken und eine tiefere Selbstfreundlichkeit zu entwickeln. In einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre lernst du, dir selbst mit Güte und Verständnis zu begegnen – besonders in schwierigen Momenten. Statt dich für Fehler zu kritisieren, wirst du erfahren, wie wohltuend es ist, dich selbst liebevoll zu unterstützen – so, wie du es für einen guten Freund oder eine gute Freundin tun würdest.

Warum Selbstmitgefühl?
Selbstmitgefühl ist eine innere Stärke, die uns dabei hilft, unsere Schwächen anzunehmen,

Veränderungen freundlich zu begegnen und belastende Situationen besser zu bewältigen. Es schützt uns vor Stress, Burnout und psychischen Belastungen, stärkt unsere Resilienz und fördert unser Wohlbefinden. Indem wir lernen, uns selbst mit Güte und Fürsorge zu behandeln, schaffen wir auch die Grundlage für mehr Mitgefühl und Offenheit gegenüber anderen.

Was erwartet dich?
- Meditation und Achtsamkeit: Geführte Übungen, die dir helfen, Selbstmitgefühl in deinen Alltag zu integrieren.
- Reflexion und Austausch: Zeit für persönliche Einsichten und Inspiration durch die Gruppe.
- Emotionaler Schutzraum: Eine sichere und unterstützende Atmosphäre, um dich ganz auf dich selbst einzulassen.
- Praktische Werkzeuge: Strategien, um stressige Situationen mit mehr Gelassenheit und Stärke zu meistern.

Deine Vorteile auf einen Blick:
- Selbstfreundlichkeit kultivieren: Stärke dein Selbstwertgefühl und entwickle ein neues Verständnis für deine Stärken und Schwächen.
- Resilienz fördern: Bleibe in schwierigen Zeiten emotional stabil und handlungsfähig.
- Burnout vorbeugen: Schütze dich vor Überforderung und Fürsorgemüdigkeit, besonders in helfenden Berufen.
- Mitgefühl für andere entwickeln: Lerne, dich selbst liebevoll zu behandeln und diese Haltung auch nach außen zu tragen.

Seminarleiter: Florian Geis

Ein Seminar für nachhaltige innere Stärke
Diese Woche ist keine reine Achtsamkeitsschulung – sie ist ein Angebot, die heilende Kraft von Selbstmitgefühl zu erleben. Du wirst erfahren, wie du dich von innen heraus stärkst, deine emotionale Balance findest und ein neues Gefühl der Verbundenheit zu dir selbst und anderen aufbaust.

„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte, die wir auch einem guten Freund schenken würden.“ – Kristin Neff

Lass dich ein auf eine Woche voller Selbstfürsorge und innerer Wärme – und entdecke, wie Selbstmitgefühl dein Leben bereichern kann.

Weitere Infos findest Du unter https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-meditation-selbstmitgefuehl/

Beginn: 09.11.2025 **Ende:** 15.11.2025

Adresse
Biohotel Ifenblick
Gschwend 49
87538 Balderschwang Oberallgäu

Auszeit in Bergstille - Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Kurse mit Übernachtung
Erlebe die sanfte Kraft des Sommers in der Bergwelt der Nagelfluhkette im Allgäu. Umgeben von üppigen Bergwiesen, glitzernden Bächen und majestätischen Gipfeln findest du eine ideale Umgebung, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Die Natur lädt dich ein, innezuhalten, den Moment

bewusst zu erleben und neue Energie zu schöpfen.

Diese besondere Auszeit verbindet Meditation und Bewegung in der inspirierenden Stille der Berge. Geführte Wanderungen rund um den Berggasthof, die jeweils 3-4 Stunden dauern, ermöglichen dir, die alpine Sommerlandschaft achtsam zu erkunden und die meditative Praxis in Bewegung zu vertiefen.

Was erwartet dich in dieser Woche?
Tägliche Meditationen: Im gemütlichen Seminarraum findest du Ruhe und Klarheit durch geführte Meditationseinheiten, die dich tiefer in den Moment führen.
Achtsame Bewegung: Elemente tibetischer Bewegungslehren (wie Lu Jong) unterstützen dich dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Naturerlebnisse: Ausgedehnte Wanderungen durch die sommerliche Alpenlandschaft schenken dir Momente der Stille und eine tiefe Verbundenheit mit der Natur.
Sommerliche Bergstille: Genieße die warmen Sonnenstrahlen, den Duft der Bergwiesen und die lebendige Natur, die zu neuer Leichtigkeit und Lebensfreude inspiriert.
Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Es lädt dich ein, Meditation und Achtsamkeit zu erlernen oder zu vertiefen, und schenkt Raum, neue Energie und innere Gelassenheit zu finden.
Seminarleitung: Florian Geis

Die Teilnahme ist flexibel gestaltbar – es gibt keinen Zwang, an allen Kurseinheiten teilzunehmen. Wenn du dir eine persönliche Auszeit nehmen möchtest, kannst du diese individuell in deinen Tagesablauf integrieren.

Erlebe besondere Momente der Achtsamkeit an kraftvollen Orten in der Bergwelt und lass dich von der inspirierenden Umgebung tragen. Diese Woche in den sommerlichen Allgäuer Alpen wird dich mit neuer Energie, innerer Klarheit und einem tiefen Gefühl der Gelassenheit erfüllen.
Mehr Infos unter:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/

Beginn: 16.11.2025 **Ende:** 21.11.2025

Adresse
Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette
Steigbachtal
87509 Immenstadt

MSC Meditations-Retreat Selbstmitgefühl: Yin & Yang

Kurse mit Übernachtung
Selbstmitgefühl bedeutet, liebevoll und authentisch für sich selbst zu sorgen – in allen Facetten des Lebens. Dieses Retreat lädt dich ein, die beiden grundlegenden Qualitäten des Selbstmitgefühls zu entdecken:

Yin-Selbstmitgefühl, die nährende, fürsorgliche Energie, hilft dir, Selbstliebe und Selbstfürsorge zu entwickeln. Es schenkt dir Geborgenheit und Mitgefühl – unabhängig von äußeren Umständen.
Yang-Selbstmitgefühl, die aktive, kraftvolle Energie, unterstützt dich dabei, gesunde Grenzen zu setzen, für dich einzustehen und positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.

Beide Aspekte sind untrennbar miteinander verbunden. Yin ohne Yang kann zu Passivität führen,

während Yang ohne Yin die Verbundenheit mit dir selbst und anderen verlieren lässt. In diesem Retreat lernst du, beide Seiten in dir zu aktivieren und ins Gleichgewicht zu bringen.

Was erwartet dich?
- Meditationen aus dem Programm des Achtsamen Selbstmitgefühls (MSC) und Übungen aus dem Internal Family System (IFS).
- Raum, um gesunde Wut als klare, weise Handlungskraft zu entwickeln.
- Impulse, um deine innere Liebesfähigkeit zu stärken und Resilienz aufzubauen.

Deine Vorteile auf einen Blick:
- Stärkung von Selbstliebe und Selbstfürsorge: Entwickle eine liebevolle und fürsorgliche Beziehung zu dir selbst.
- Verbesserung der emotionalen Regulation: Lerne, besser mit Emotionen umzugehen und negative Gedankenmuster zu lösen.
- Förderung von Resilienz und innerer Stärke: Meistere Herausforderungen mit mehr Gelassenheit.
- Setzen gesunder Grenzen: Stärke deine Fähigkeit, für deine Bedürfnisse einzustehen.
- Fokus auf Positivität: Richte deinen Blick auf das Gute in dir und deinem Leben.

Seminarleiter: Florian Geis/ Thomas Schneider

Entdecke in dieser Meditationswoche deine innere Balance und finde die Kraft, sowohl fürsorglich als auch mutig für dich selbst da zu sein.
Jetzt anmelden und deine innere Stärke entfalten!
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/msc-vertiefungskurs-yin-und-yang-im-alten-forsthaus-germerode/

Beginn: 07.12.2025 **Ende:** 12.12.2025

Adresse
Altes Forsthaus Germerode
Abteröder Str. 1
37290 Meißner

Schweige-Retreat: Mediation & Achtsamkeit – Dein Weg zu innerer Ruhe und Achtsamkeit
Kurse mit Übernachtung
Schweigeretreat: Dein Weg zu innerer Ruhe und Achtsamkeit

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

Im oft hektischen Alltag neigen wir dazu, entweder in Erinnerungen zu schwelgen oder uns Sorgen über die Zukunft zu machen. Dabei verlieren wir den einzigen Moment aus den Augen, in dem echtes Leben stattfindet – das Hier und Jetzt.

Dieses Schweige-Retreat lädt dich ein, den Fokus nach innen zu richten. Ohne Ablenkung oder äußere Reize kannst du dich mit dir selbst verbinden und in einem geschützten Raum der Entschleunigung verweilen. In der Stille findest du die Möglichkeit, dich selbst zu spüren und all dem Raum zu geben, was in dir wahrgenommen werden möchte.

Wer bist du wirklich, jenseits aller Ablenkungen?
Ohne den Druck, funktionieren zu müssen, kannst du während dieses Retreats erfahren, was bleibt, wenn du dich ganz der Stille hingibst. Diese besondere Zeit ermöglicht es dir, neue Klarheit zu

gewinnen und eine tiefe Verbindung zu deinem inneren Frieden zu spüren.

Ein Retreat für dich und deine Sinne
Geführte Meditationen und achtsame Übungen unterstützen dich dabei, im Moment zu sein und deinen Geist zu beruhigen. Die umgebende Natur schafft dabei einen harmonischen Rahmen, der dich erdet und zur Regeneration einlädt. Sie bietet dir Raum, um Kraft zu tanken und dich in der Stille neu auszurichten.

Was du im Schweige-Retreat erleben wirst:
- Meditation: Ein intensives Programm aus Sitzmeditationen (inspiriert von Zen und Achtsamkeitsübungen) über 6 Tage – mit vier vollen und zwei halben Schweigetagen.
- Achtsamkeit für den Körper: Praktiken, die dich dabei unterstützen, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken.
- Meditatives Gehen: Gezielte Übungen, um durch bewusste Schritte und Atemachtsamkeit in Einklang zu kommen.
- Freiraum für dich: Zeit, um zu reflektieren, in der Natur zu spazieren oder dich einfach zu entspannen und das Erlebte zu verarbeiten.

Leitung: Thomas Schneider / Florian Geis

Wissenswert:
Dieses Retreat erfüllt die Anforderungen des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung.
Es wird ebenfalls als jährliche Weiterbildung für MBSR-Mitglieder sowie für die Ausbildung zum MSC-Lehrer anerkannt.

Ein Geschenk an dich selbst:
Erlebe Stille, finde innere Balance und starte mit mehr Gelassenheit und frischer Energie in deinen Alltag.

Mehr findest du unter:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/schweige-retreat-meditation-achtsamkeit/

Beginn: 07.12.2025 **Ende:** 12.12.2025

Adresse
Seminarzentrum Bettenburg
BETTENBURG
97461 Hofheim i.UFr.

Meditationswochenende im Schweigen: Kraft der Stille

Kurse mit Übernachtung
Tauche ein in die heilsame Kraft der Stille – fernab des Alltags, eingebettet in unberührte Natur. Dieses besondere Wochenende lädt dich ein, durch geführte Meditationen, achtsame Bewegung und intensive Schweigephasen in eine tiefe Verbindung mit dir selbst zu kommen.

Im geschützten Raum des Schweigens kannst du Klarheit finden, neue Energie schöpfen und deine innere Mitte stärken. Die Stille öffnet dir den Weg zu mehr Gelassenheit, innerem Frieden und Präsenz – eine Erfahrung, die weit über das Retreat hinaus wirkt.

Deine Vorteile auf einen Blick:

- Tiefe Ruhe und Regeneration für Körper und Geist
- Klarheit über Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- Stärkung deiner inneren Stabilität und Gelassenheit
- Intensive Achtsamkeitspraxis in geschütztem Rahmen
- Neue Impulse für deinen Alltag durch bewusste Stille
- Rückzug in der Natur – frei von Ablenkung, ganz bei dir
- Sanfte Anleitung durch erfahrene Meditationslehrer
- Vegetarische Vollverpflegung und liebevoller Rahmen

Ideal für alle, die die Kraft der Stille kennenlernen möchten, ohne gleich eine ganze Woche aufzubringen.
Begleitet wirst du achtsam und erfahren von Thomas Schneider oder Florian Geis.
Jetzt anmelden und dir selbst ein Wochenende der Tiefe und Ruhe schenken.
https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/meditationswochenende/

Beginn: 12.12.2025 **Ende:** 14.12.2025

Adresse
Altes Forsthaus Germerode
Abteröder Str. 1
37290 Meißner

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit in Österreich, in den Alpen

Kurse mit Übernachtung
Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit
Sitzen – Atmen – Einfach Sein!
Stell dir vor, wie du für eine Woche aus dem Trubel des Alltags aussteigst und in die Tiefe deiner eigenen Achtsamkeit eintauchst. Während dieser Intensivwoche öffnest du die Tür zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit. Im Einklang mit der Natur und begleitet von erfahrenen Trainer:innen wirst du spüren, wie dein Geist zur Ruhe kommt und du dich auf das Wesentliche besinnst.

In täglicher Meditationspraxis, achtsamen Spaziergängen und wohltuenden Klangmeditationen findest du eine neue Verbindung zu dir selbst. Du lernst, wie du auch schwierige Gedanken und Emotionen mit Akzeptanz begegnen kannst, statt von ihnen überwältigt zu werden. Diese Woche ist nicht nur eine Pause vom Alltag – sie ist ein mutiger Schritt zu mehr Präsenz, Balance und Selbstvertrauen.

Durch Übungen inspiriert von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) wirst du erfahren, wie du achtsamer mit deinen inneren Erfahrungen umgehen kannst. Gleichzeitig ermutigen dich abendliche Vertiefungen und stille Reflexionsmomente, noch tiefer in die Praxis einzutauchen. Hier findest du nicht nur Ruhe, sondern auch Kraft – und ein klareres Bewusstsein für das, was dir wirklich wichtig ist.

Was erwartet dich?
- Tägliche Meditationspraxis und Achtsamkeit: Starte deinen Tag mit geführten Meditationen und genieße achtsame Spaziergänge in der Natur, um zur Ruhe zu kommen und Klarheit zu finden.
- Praktische Tools für den Alltag: Übungen aus MBSR und ACT zeigen dir, wie du innere Herausforderungen meistern und mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen kannst.
- Vertiefende Klang- und Abendmeditationen: Lass dich von Klängen und Stille begleiten, um deine Achtsamkeitspraxis auf eine tiefere Ebene zu heben.
- Individuelle Unterstützung: Kläre deine persönlichen Fragen und erhalte wertvolle Impulse durch

Einzelgespräche mit erfahrenen Trainer:innen.
- Inspiration für deinen Weg: Erlebe inspirierende Vorträge und Reflexionsübungen, die dir helfen, Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren.
Kursleiter: Thomas (Schneider)

Das Besondere an dieser Woche ist der Raum, den sie dir schenkt. Raum, um still zu sein. Raum, um zu spüren. Raum, um wirklich bei dir selbst anzukommen. Und durch inspirierende Vorträge und persönliche Gespräche bekommst du zusätzlich wertvolle Impulse, die deine Meditationspraxis auf ein neues Level heben können.

Nutze diese Zeit als ein Geschenk an dich selbst. Entdecke, wie wohltuend es ist, präsent zu sein – ganz ohne Druck und Hektik. Lass dich von der Kraft der Stille tragen, tanke neue Energie und finde deinen Weg zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit.

"Unsere größten Erlebnisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden."
— Jean Paul

Bereit für eine Woche, die dein Leben bereichern wird? Mach den ersten Schritt und erfahre, wie tief dich diese Praxis führen kann.
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-meditation-achtsamkeit/

Beginn: 14.12.2025 **Ende:** 18.12.2025

Adresse
Naturhotel Chesa Valisa **** Biohotel
Gerbeweg 18
87568 Hirschegg- Kleinwalsertal

Auszeit in Bergstille im Advent - Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe

Kurse mit Übernachtung
Erlebe die sanfte Kraft des Sommers in der Bergwelt der Nagelfluhkette im Allgäu. Umgeben von üppigen Bergwiesen, glitzernden Bächen und majestätischen Gipfeln findest du eine ideale Umgebung, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Die Natur lädt dich ein, innezuhalten, den Moment bewusst zu erleben und neue Energie zu schöpfen.

Diese besondere Auszeit verbindet Meditation und Bewegung in der inspirierenden Stille der Berge. Geführte Wanderungen rund um den Berggasthof, die jeweils 3-4 Stunden dauern, ermöglichen dir, die alpine Sommerlandschaft achtsam zu erkunden und die meditative Praxis in Bewegung zu vertiefen.
Seminarleiter: Florian (Geis) und Thomas (Schneider)

Was erwartet dich in dieser Woche?
Tägliche Meditationen: Im gemütlichen Seminarraum findest du Ruhe und Klarheit durch geführte Meditationseinheiten, die dich tiefer in den Moment führen.
Achtsame Bewegung: Elemente tibetischer Bewegungslehren (wie Lu Jong) unterstützen dich dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Naturerlebnisse: Ausgedehnte Wanderungen durch die sommerliche Alpenlandschaft schenken dir Momente der Stille und eine tiefe Verbundenheit mit der Natur.
Sommerliche Bergstille: Genieße die warmen Sonnenstrahlen, den Duft der Bergwiesen und die lebendige Natur, die zu neuer Leichtigkeit und Lebensfreude inspiriert.
Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Es lädt dich ein,

Meditation und Achtsamkeit zu erlernen oder zu vertiefen, und schenkt Raum, neue Energie und innere Gelassenheit zu finden.

Die Teilnahme ist flexibel gestaltbar – es gibt keinen Zwang, an allen Kurseinheiten teilzunehmen. Wenn du dir eine persönliche Auszeit nehmen möchtest, kannst du diese individuell in deinen Tagesablauf integrieren.

Erlebe besondere Momente der Achtsamkeit an kraftvollen Orten in der Bergwelt und lass dich von der inspirierenden Umgebung tragen. Diese Woche in den sommerlichen Allgäuer Alpen wird dich mit neuer Energie, innerer Klarheit und einem tiefen Gefühl der Gelassenheit erfüllen.
Mehr Infos unter:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/

Beginn: 14.12.2025 **Ende:** 19.12.2025

Adresse
Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette
Steigbachtal
87509 Immenstadt

Meditations-Wochenende: Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung
Entdecke die heilsame Kraft von Selbstmitgefühl und Achtsamkeit.
Unser Meditations-Wochenende im malerischen Kleinwalsertal bietet dir die Gelegenheit, eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu entwickeln und die Grundlagen für mehr Selbstfürsorge in deinem Alltag zu schaffen.

Inhalte des Seminars
- Achtsamkeit: Lerne, schwierigen Erfahrungen mit Offenheit und Neugier zu begegnen, um bewusster mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen.
- Akzeptanz: Entwickle die Fähigkeit, schmerzliche Erfahrungen anzunehmen und den inneren Kampf gegen sie aufzugeben.
- Selbstmitgefühl: Übe, dir in herausfordernden Momenten mit Freundlichkeit und Trost zu begegnen – so, wie du es für einen guten Freund tun würdest.

Was dich erwartet:
- Geführte Meditationen für innere Ruhe und Klarheit
Praktische Selbstmitgefühls-Übungen für mehr emotionale Stärke
- Achtsamkeitstraining zur Stärkung deiner Wahrnehmung
- Zeit in der Natur, um dich zu erden und Kraft zu schöpfen

Was du mitnehmen wirst:
- Besseres emotionales Wohlbefinden und mehr innere Stabilität
- Gesündere Lebensgewohnheiten durch achtsame Selbstfürsorge
- Gestärkte Beziehungen durch mehr Mitgefühl für dich selbst und andere
- Linderung von Stress, Angst und Symptomen von Überforderung

Dein Ort der Entspannung:
Im 4-Sterne Genießerhotel Almhof Rupp in Riezlern, umgeben von der beeindruckenden

Berglandschaft der Allgäuer Alpen, findest du Raum, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.
Kursleitung: Thomas (Schneider) oder Florian (Geis)

Mach den ersten Schritt zu mehr Selbstmitgefühl!
Dieses Wochenende ist ideal, um dir selbst oder gemeinsam mit einem besonderen Menschen eine Auszeit voller Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu schenken.

Jetzt anmelden und die Reise zu dir selbst beginnen.
https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/

Beginn: 19.12.2025 **Ende:** 21.12.2025

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

MBSR Kompakt im Kleinwalsertal: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in einer Woche (krankenkassenzer
Kurse mit Übernachtung
Erlebe eine transformative Woche im malerischen Kleinwalsertal, in der du das volle 8-Wochen-Format des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kompakt vermittelt bekommst. Dieses intensive Seminar, basierend auf der Methode von Dr. Jon Kabat-Zinn, ist ideal für dich, wenn du Stressauslöser besser verstehen und gesündere Verhaltensmuster entwickeln möchtest.
Krankenkassenzertifiziert: Das bedeutet, dass die Teilnahme in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird!

Warum MBSR?
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) zeigt dir bewährte Techniken, um achtsam mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, deine Gesundheit präventiv zu fördern und dein Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. In diesem fünftägigen Kompaktkurs lernst du, wie du Achtsamkeit ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst – für ein stressfreieres und ausgeglicheneres Leben.

Das erwartet dich
- Tägliche MBSR-Einheiten: An 4 Tagen tauchst du morgens und nachmittags in die Inhalte des 8-Wochen-MBSR-Programms ein.
- Freiräume in der Natur: Nutze die atemberaubende Berglandschaft des Kleinwalsertals für Wanderungen oder Spaziergänge, um die Übungen zu vertiefen.
- Begleitmaterial: Du bekommst Seminarunterlagen und MP3-Downloads, damit du deine Praxis auch zu Hause weiterführen kannst.
- Inspirierende Vorträge: Lerne mehr über Achtsamkeit, Meditation und die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung.
- Live-Online-Support: Nach dem Seminar gibt es einen Schnuppermonat mit Live-Meditationen, um dranzubleiben und deine Fragen zu klären.
- Zertifikat: Zum Abschluss bekommst du ein Teilnahmezertifikat, das deine Woche der Achtsamkeit dokumentiert.

Deine Unterkunft
Du wohnst im Genießerhotel Rupp, einem 4-Sterne-Hotel im Herzen von Riezlern. Hier kannst du inmitten der Allgäuer Berge entspannen und den Wellnessbereich genießen.

Seminarleiter: Thomas (Schneider)

Für wen ist der Kurs geeignet?
Der Kurs ist perfekt für dich, wenn du neu in die Achtsamkeit einsteigen oder deine bestehende Praxis vertiefen möchtest.

Melde dich an!
Tauche ein in eine Woche voller Achtsamkeit und Veränderung. Entdecke neue Wege zum Sein im wunderschönen Kleinwalsertal.

Mehr Informationen und Anmeldung findest du hier:
https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/mbsr-kompakt-kurs-kleinwalsertal/

Mache den ersten Schritt zu einem gelasseneren und achtsameren Leben – ich freue mich darauf, dich im Kleinwalsertal zu sehen!
Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst.

Beginn: 04.01.2026 **Ende:** 09.01.2026

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR (krankenkassenzertifiziert), im Wel
Kurse mit Übernachtung
n unserer schnelllebigen Welt, geprägt von technischem Fortschritt und hohen Anforderungen, ist Stress ein ständiger Begleiter – im Beruf ebenso wie im Privatleben. Unser Wochenendkurs bietet dir die Möglichkeit, innezuhalten und effektive Methoden kennenzulernen, um Stress nachhaltig zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu steigern.

Was ist MBSR?
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester (USA) entwickelt. Dieses wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm eignet sich für Menschen jeden Alters und aus allen Lebensbereichen. Es bietet Werkzeuge, um Stress gezielt zu bewältigen und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren.

Kursinhalte und Methoden
An diesem Wochenende lernst du die Grundlagen der Achtsamkeit und bewährte Techniken der Stressbewältigung kennen, darunter:
- Meditative Übungen – In Ruhe und Bewegung zur inneren Balance finden.
- Achtsamkeitsmeditation – Bewusstheit im Hier und Jetzt stärken.
- Bodyscan – Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und entspannen.

Deine Vorteile durch die Teilnahme:
Unser Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, Stress abzubauen und deine Selbstwahrnehmung zu stärken.
Neu: Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert. Das bedeutet, dass die Teilnahme in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird!

Durch die Teilnahme kannst du:
- dein allgemeines Stressniveau reduzieren,
- dein Nervensystem entspannen und den Blutdruck senken,
- innere Ruhe und Gelassenheit finden,
- neue Bewältigungsstrategien für schwierige Emotionen und körperliche Beschwerden entwickeln,
- wertvolle Einsichten über dich selbst gewinnen.

Was erwartet dich?
- Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit und Stressbewältigung.
- Praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
- Reflexion und Austausch, um deine persönlichen Stressmuster besser zu verstehen.
- Raum für Entspannung und Erholung in einer unterstützenden Umgebung.

Der Kursablauf
Start: Freitagabend – Einführung und erste Übungen.
Samstag: Intensiver Praxistag mit Meditationen, Bodyscan und achtsamer Bewegung.
Abschluss: Sonntagmittag – Reflexion und praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Nutze dieses Wochenende, um dir eine Pause vom Alltag zu gönnen, neue Kraft zu tanken und deinen inneren Kompass neu auszurichten. Ob allein oder gemeinsam mit einem Freund oder Partner – dieser Kurs bietet dir die Chance, Entspannung und persönliche Weiterentwicklung in einem kompakten Format zu erleben.

Sei dabei!
Mach den ersten Schritt zu einem gelasseneren Leben. Melde dich jetzt an und entdecke, wie Achtsamkeit deinen Alltag bereichern kann.
https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/

Beginn: 09.01.2026 **Ende:** 11.01.2026

Adresse
Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern