

# Nächste Kurse von Monika Kansy

# **MBSR Abendkurs Dienstag**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Tag der Achtsamkeit im Kloster Jakobsberg, Ockenheim

**Beginn:** 17.02.2026 **Ende:** 14.04.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

# **Adresse**

Energetix

Franz-Kirsten-Straße 1

55411 Bingen

### **MBSR Abendkurs Mittwoch**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Tag der Achtsamkeit im Kloster Jakobsberg, Ockenheim

**Beginn:** 18.02.2026 **Ende:** 15.04.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

## **Adresse**

Praxis für Achtsamkeit Monika Kansy

Alfred-Nobel-Str. 37

55124 Mainz

#### **MBSR Morgenkurs Freitag (Kleingruppe)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Tag der Achtsamkeit im Kloster Jakobsberg, Ockenheim

**Beginn:** 20.02.2026 **Ende:** 17.04.2026

Uhrzeit: 9:00-11:30 Uhr

#### Adresse

Praxis für Achtsamkeit Monika Kansy

Alfred-Nobel-Str. 37

55124 Mainz

# MBSR Kompaktkurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Kurse mit Übernachtung

Gönn dir fünf Tage, in denen nicht der Stress bestimmt, wie du dich fühlst – sondern du selbst. Dieses MBSR-Seminar schenkt dir Raum zum Durchatmen, zum Ankommen bei dir und zum Wiederentdecken deiner inneren Ruhe. Mit achtsamen Übungen wie Body-Scan, bewusstem Sitzen und sanfter Bewegung erfährst du, wie es sich anfühlt, wirklich präsent zu sein. In der Gruppe lernst du, Belastungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen und dir selbst wieder näherzukommen. Du stärkst deine Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz, senkst dein inneres



Anspannungsniveau und entwickelst einen gesünderen Umgang mit Belastungen. Du lernst, ungünstige Verhaltensmuster zu erkennen und bewusst zu verändern, förderst deine persönliche Motivation für ein gesundheitsbewusstes Verhalten und verbesserst deine Stressverarbeitung auf allen Ebenen des Stressmanagements. So gewinnst du mehr Klarheit, Stabilität und Resilienz für deinen beruflichen Alltag.

**Beginn:** 24.08.2026 **Ende:** 28.08.2026

**Adresse** 

Bildungsstätte Kloster Jakobsberg

Kloster Jakobsberg 1 55437 Ockenheim