

## 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 Wochenend-Retreat

Kurse mit Übernachtung

An diesem Wochenende hast du Gelegenheit, im sicheren Rahmen einer Gruppe die eigene Meditationspraxis zu vertiefen.

Es gibt wechselnde Perioden von Sitz- und Gehmeditationen und achtsamer Körperarbeit. Auch genügend Raum für persönlichen Rückzug und Ruhezeiten ist eingeplant. Neben einem Vortrag und der Gelegenheit zum Einzelgespräch wird es auch kurze Einheiten in achtsamer Kommunikation geben.

Zeiten:

18.07.26 09:00 Uhr bis  
19.07.26 17:00 Uhr

Seminargebühr:

150,00 Euro zzgl. Unterkunft und Vollverpflegung (ca. 120,00 €)

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem MBSR oder MBCT Kurs oder vergleichbare Kenntnisse.

**Beginn:** 18.07.2026    **Ende:** 19.07.2026

#### Adresse

Bildungsstätte Kloster Jakobsberg

Kloster Jakobsberg 1  
55437 Ockenheim

#### 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

#### MBSR Kompaktkurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kurs ist eine Einladung, stiller zu werden und für einige Tage den Alltag hinter dir zu lassen. In diesem achtsam gestalteten Intensivkurs lernst du die wesentlichen Elemente des MBSR-Programms kennen.

Neben der formalen Praxis gibt es Zeit zum Innehalten, für persönliches Erleben und für das behutsame Integrieren deiner Erfahrungen – getragen von einem geschützten Rahmen.

Das gemeinsame Kursprogramm findet überwiegend am Vormittag statt.

Die Nachmittage sind bewusst offen gehalten: für Zeit am Meer, für Spaziergänge und Wanderungen, für das Erkunden der antiken Stätten von Aptera, einen Besuch in Chania oder einfach für Muße, Stille und Erholung.

Kursgebühr: 495 € zzgl. Kosten für Anreise, Unterkunft & Verpflegung

**Beginn:** 05.10.2026    **Ende:** 09.10.2026

**Adresse**

Orizon Center Aptera bei Chania

Kreta