

## Nächste Kurse von Marlies Sonnentag

### Bildungsurlaub- MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Bildungsurlaub entspricht inhaltlich dem Curriculum des 8-Wochen-Kurses. Kosten 320 €. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

**Beginn:** 16.03.2026    **Ende:** 20.03.2026

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr

#### Adresse

Grend Bildungswerk  
Westfalenstraße 311  
45266 Essen

### Bildungsurlaub - Vertiefung - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Bildungsurlaub baut auf dem Curriculum des MBSR- Programms auf. Vertiefung mit viel Praxis, ergänzender Theorie und Eigen- bzw. Gruppenreflexion. Kosten 345 €. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Für andere Bundesländer beim Veranstalter ([kontakt@iagbochum.de](mailto:kontakt@iagbochum.de)) erfragen. Anmeldung und Infos (allg + für Arbeitgeber) <https://www.iagbochum.de/bildungsurlaube-im-iag-bochum/bildungsurlaub-stressbewaeltigung-durch-achtsamkeit-mbsr-vertiefung/>

**Beginn:** 23.03.2026    **Ende:** 27.03.2026

**Uhrzeit:** 11 Uhr

#### Adresse

iag bochum  
Herner Straße 88  
44791 Bochum

### Vertiefung 4 x monatlich - MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das Seminar findet über ZOOM statt.

Vertiefung des MBSR- Programms mit viel Praxis, ergänzender Theorie und Eigen- bzw. Gruppenreflexion. Kosten 160 €.

**Beginn:** 26.03.2026    **Ende:** 25.06.2026

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

#### Adresse

Online  
Herner Straße 88  
44791 Bochum

### Bildungsurlaub - online - MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - in Beruf und Alltag

## MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Bildungsurwahl findet komplett online per ZOOM statt. Der Bildungsurwahl entspricht inhaltlich dem Curriculum des 8-Wochen-Kurses. Kosten 345 €. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurwahl anerkannt. Für andere Bundesländer beim Veranstalter (iag bochum) erfragen. Anmeldung und Unterlagen für den Arbeitgeber: <https://www.iagbochum.de/bildungsurwahl-stressbewältigung-durch-achtsamkeit-mbsr-2/>

**Beginn:** 15.06.2026    **Ende:** 19.06.2026

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr

### Adresse

Online

Herner Straße 88  
44791 Bochum

## Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Übungstag vorwiegend im Schweigen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Erfahrungen mit MBSR oder MBCT haben. Hybrid: Teilnahme entweder vor Ort in Bochum oder per ZOOM, 45 € Kosten

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

**Uhrzeit:** 10-15.30 Uhr

### Adresse

iag bochum

Herner Straße 88  
44791 Bochum

## Bildungsurwahl - MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - in Beruf und Alltag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Bildungsurwahl entspricht inhaltlich dem Curriculum des 8-Wochen-Kurses. Kosten 345 €. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurwahl anerkannt. Für andere Bundesländer beim Veranstalter (iag bochum) erfragen. Anmeldung und Unterlagen für den Arbeitgeber: <https://www.iagbochum.de/bildungsurwahl-stressbewältigung-durch-achtsamkeit-mbsr-2/>

**Beginn:** 22.06.2026    **Ende:** 28.06.2026

**Uhrzeit:** 11.00 Uhr

### Adresse

iag bochum

Herner Straße 88  
44791 Bochum

## MBSR Vertiefung - Urlaubskurs im Kloster

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Inhaltlich baut der Kurs auf dem Curriculum MBSR Kurses auf mit vertiefenden Elementen der Praxis und Theorie. ca. 25 Zeitstunden. Die Kurszeiten sind überwiegend vormittags und abends. Kosten: Kurs (incl. Material), Unterkunft in EZ oder DZ, VP betragen 1399 €. Weitere Detailinformationen

gerne über den Kontakt als Kursleiterin, die Anmeldung erfolgt über skr.de. -  
<https://www.skr.de/sueddeutschland-urlaub/bayrischer-wald-urlaub-benediktinerabtei-niederaltaich/> -  
Viele gesetzliche Krankenkassen unterstützen den Kurs als Präventionsmaßnahme..

**Beginn:** 08.08.2026    **Ende:** 15.08.2026  
**Uhrzeit:** 20.00-22.15 Uhr

#### **Adresse**

**Abtei Niederaltaich (Ostbayern/Donau)**  
Mauritiushof 1  
94557 Niederalteich

#### **Vertiefung -MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Urlaubskurs im Kloster**

Kurse mit Übernachtung

Inhaltlich baut der Kurs auf dem Curriculum MBSR Kurses auf mit vertiefenden Elementen der Praxis und Theorie. ca. 25 Zeitstunden. Die Kurszeiten sind überwiegend vormittags und abends. Kosten: Kurs (incl. Material), Unterkunft in EZ oder DZ, VP betragen 1399 €. Weitere Detailinformationen gerne über den Kontakt zu mir als Kursleiterin, die Anmeldung erfolgt über skr.de. -  
<https://www.skr.de/sueddeutschland-urlaub/bayrischer-wald-urlaub-benediktinerabtei-niederaltaich/> -  
Viele gesetzliche Krankenkassen unterstützen den Kurs als Präventionsmaßnahme..

**Beginn:** 08.08.2026    **Ende:** 15.08.2026  
**Uhrzeit:** 18.00 Uhr

#### **Adresse**

**Abtei Niederaltaich (Ostbayern/Donau)**  
Mauritiushof 1  
94557 Niederalteich

#### **Bildungsurlaub - Vertiefung - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Bildungsurlaub baut auf dem Curriculum des MBSR- Programms auf. Vertiefung mit viel Praxis, ergänzender Theorie und Eigen- bzw. Gruppenreflexion. Kosten 365 €. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Für andere Bundesländer beim Veranstalter ([kontakt@iagbochum.de](mailto:kontakt@iagbochum.de)) erfragen. Anmeldung und Infos (allg + für Arbeitgeber) <https://www.iagbochum.de/bildungsurlaube-im-iag-bochum/bildungsurlaub-stressbewaeltigung-durch-achtsamkeit-mbsr-vertiefung/>

**Beginn:** 09.11.2026    **Ende:** 13.11.2026  
**Uhrzeit:** 11 Uhr

#### **Adresse**

**iag bochum**  
Herner Straße 88  
44791 Bochum

#### **Bildungsurlaub - MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - in Beruf und Alltag (KOPIE)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Bildungsurlaub entspricht inhaltlich dem Curriculum des 8-Wochen-Kurses. Kosten 365 €. Der Kurs

ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Für andere Bundesländer beim Veranstalter (iag bochum) erfragen. Anmeldung und Unterlagen für den Arbeitgeber: <https://www.iagbochum.de/bildungsurlaub-stressbewältigung-durch-achtsamkeit-mbsr-2/>

**Beginn:** 07.12.2026    **Ende:** 11.12.2026

**Uhrzeit:** 11.00 Uhr

**Adresse**

iag bochum

Herner Straße 88

44791 Bochum