Nächste Kurse von Sylke Känner

6-tägige Inselauszeit Spiekeroog Herzensqualitäten kultivieren

Kurse mit Übernachtung
6-tägige Inselauszeit Spiekeroog Herzensqualitäten kultivieren

Mitgefühl, Mitfreude, Liebevolle Güte/Wohlwollen und Gelassenheit werden in der buddhistischen Philosophie als die 4 unermesslichen Geisteshaltungen/Herzensqualitäten beschrieben. Sie können uns helfen, mit den vielen Aufs und Abs im Leben besser umzugehen. Wenn es uns oder anderen nicht gut geht, kann die Qualität von Mitgefühl trösten, umsorgen, das Schwierige halten oder Kraft und Mut für Veränderung zur Verfügung stellen. Mitfreude kann uns helfen, uns weniger mit anderen zu vergleichen, zufriedener zu sein und uns verbunden zu fühlen. Liebevolle Güte ist die Basis: die innere Ausrichtung, uns selbst und anderen wohlwollend zu begegnen. Gelassenheit gibt uns Raum und Weite, mit all dem in Balance zu bleiben. Wir werden in der Inselauszeit viel Zeit und Raum haben, um durch Übungen, Meditation und Erfahrungsaustausch diese Qualitäten in uns zu entdecken und vertiefen.

Infos und Anmeldung: https://www.sylke-kaenner.de/selbstmitgefuehl-kurse/achtsamkeit-spiekeroog/
Tel: 0176 70654576, info@sylke-kaenner.de

Beginn: 15.03.2026 **Ende:** 20.03.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr

Adresse
Haus des Gastes Kogge auf Spiekeroog
Noorderpad 25
26474 Spiekeroog

6-tägige Inselauszeit Spiekeroog_Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode

Kurse mit Übernachtung
MBSR-Kompakt auf Spiekeroog - Oktober 2026

Nutzen Sie die ruhigen Jahreszeiten dafür, sich in diesem 6-tägigen Kompaktseminar bewusst eine Auszeit vom beruflichen und privaten Alltag zu nehmen, Achtsamkeit kennen zu lernen und neue Kraft zu tanken. Die Ruhe, Stille und Weite auf der wunderschönen autofreien Insel Spiekeroog lädt ein zu langen Spaziergängen, zu Erholung und Sammlung. Sie lernen in dieser Woche alle Übungen des MBSR- 8-Wochen-Kurses kennen und verfügen danach über eine gute Grundlage, Achtsamkeit auch in Ihren Alltag zu integrieren und für sich persönlich weiter zu entwickeln.

Termin: 11.-16. Oktober 2026
10 Kurseinheiten à 2,5 Std.
max. Teilnehmerzahl: 16 Personen
min. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Infos und Anmeldung: https://www.sylke-kaenner.de/mbsr-kurse/kompakt-spiekeroog/

Beginn: 11.10.2026 **Ende:** 16.10.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Adresse
Haus des Gastes Kogge auf Spiekeroog
Noorderpad 25
26474 Spiekeroog