

Nächste Kurse von Sylke Känner

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon-Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-8-Wochenkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon-Kabat Zinn incl. einem telefonischen Vorgespräch, ausführlichen Handout und Achtsamkeitstag (Tag in Stille zur Vertiefung der Praxis). Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt. Ausführliche Infos und Anmeldung: Sylke Känner, mobil: 0176 70654576, E-Mail: info@sylke-kaenner.de, www.sylke-kaenner.de

Beginn: 20.01.2026 **Ende:** 10.03.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

FREIRAUM für Achtsamkeit & Meditation

Unter den Linden 6a
21244 Buchholz

MSC-8-Wochenkurs - Achtsames Selbstmitgefühl nach Chris Germer und Kristin Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MSC-8-Wochen Kurs, Mindful Self-Compassion, 8 Abendtermine incl. 4-stündigem Retreat am Wochenende. Lerne die heilsame Kraft des Achtsamen Selbstmitgefühls kennen. Der Kurs kann wunderbar im Anschluss an einen MBSR/MBCT-Kurs besucht werden, oder als Einstiegskurs für Personen ohne Vorerfahrungen.

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit. So kann ein Zustand von warmherziger, verbundener Präsenz entstehen.

Selbstmitgefühl ist eine kraftvolle innere Ressource, die vor allem dann hilfreich ist, wenn uns etwas nicht gut gelingt, wenn uns etwas daneben geht, wir unseren Ansprüchen nicht genügen, wir uns für andere verausgaben oder in schwierigen Lebenssituationen sind.

Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, uns selbst beiseite zu stehen und zu unterstützen wie wir auch einer guten Freundin, einem guten Freund begegnen würden. Achtsames Selbstmitgefühl hilft, mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Schwächen einzugehen, uns mit Güte zu motivieren, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und dabei authentisch zu sein.

Infos und Anmeldung: Dipl.-Päd. Sylke Känner, Tel. 0176 70 65 45 76, info@sylke-kaenner.de, www.sylke-kaenner.de

Beginn: 21.01.2026 **Ende:** 11.03.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

FREIRAUM für Achtsamkeit & Meditation

Unter den Linden 6a
21244 Buchholz

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

MSC-8-Wochenkurs - Achtsames Selbstmitgefühl nach Chris Germer und Kristin Neff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MSC-8-Wochen Kurs, Mindful Self-Compassion, 8 Abendtermine incl. 4-stündigem Retreat am Wochenende. Lerne die heilsame Kraft des Achtsamen Selbstmitgefühls kennen. Der Kurs kann wunderbar im Anschluss an einen MBSR/MBCT-Kurs besucht werden, oder als Einstiegskurs für Personen ohne Vorerfahrungen.

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit. So kann ein Zustand von warmherziger, verbundener Präsenz entstehen.

Selbstmitgefühl ist eine kraftvolle innere Ressource, die vor allem dann hilfreich ist, wenn uns etwas nicht gut gelingt, wenn uns etwas daneben geht, wir unseren Ansprüchen nicht genügen, wir uns für andere verausgaben oder in schwierigen Lebenssituationen sind.

Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, uns selbst beiseite zu stehen und zu unterstützen wie wir auch einer guten Freundin, einem guten Freund

begegnen würden. Achtsames Selbstmitgefühl hilft, mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Schwächen einzugehen, uns mit Güte zu motivieren, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und dabei authentisch zu sein.

Infos und Anmeldung: Dipl.-Päd. Sylke Känner, Tel. 0176 70 65 45 76, info@sylke-kaenner.de, www.sylke-kaenner.de

Beginn: 29.04.2026 **Ende:** 24.06.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

FREIRAUM für Achtsamkeit & Meditation

Unter den Linden 6a
21244 Buchholz

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

Adresse

Haus des Gastes Kogge auf Spiekeroog

Noorderpad 25
26474 Spiekeroog