

Nächste Kurse von Renato Kruljac

MBCL 8-Wochen-Kurs (Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

"Alles hat einen Riss, so kommt das Licht herein."

(Leonard Cohen)

MIT SELBSTMITGEFÜHL UND ACHTSAMKEIT DIE SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

Neueste wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgefühl - vor allem mit uns selbst - einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese, uns allen innewohnende, menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus unterstützt MBCL im Umgang mit Stress und kann einem Burnout vorbeugen.

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen, zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren. Parallel zu den Übungen werden im Kurs hilfreiche theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern kann. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen.

MBCL wurde von dem niederländischen Psychiater, Psychotherapeuten und MBSR-Lehrer Dr. Erik van den Brink und dem Meditations- und MBSR-Lehrer Frits Koster entwickelt. Sie wurden u.a. inspiriert von der Arbeit von Christopher Germer, Kristin Neff und Paul Gilbert (den Pionieren der westlichen Mitgefühlspraxis und deren Anwendung im Gesundheitswesen), des Neurowissenschaftlers und Achtsamkeitslehrers Rick Hanson, der Arbeit der amerikanischen Psychologin und Wissenschaftlerin Dr. Barbara Fredrickson sowie der Arbeit der Meditationslehrerin Tara Brach.

ZIELGRUPPE:

MBCL kann besonders für Menschen unterstützend sein, die z. B. mit Ängsten, Burnout, Depressionen, chronischen Schmerzen, Krankheit, traumatischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Die Teilnehmenden sind mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut, vorzugsweise durch die Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder gleichwertig). Teilnehmende mit einer regelmäßigen Achtsamkeitsmeditationspraxis von mindestens 1 Jahr (\pm 1,5 Stunden formale Praxis pro Woche) sind ebenfalls willkommen. Das Online-Programm ist für Teilnehmende ohne Achtsamkeitsmeditationserfahrung nicht geeignet.

Bitte beachten Sie, dass das MBCL-Training zwar eine Methode zur Selbsthilfe ist, aber keine notwendige, medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann.

PROGRAMMINHALTE:

- Achtsamkeits- und Vorstellungsübungen
- Übungen zur Entdeckung von Lebensglück, Freude und Dankbarkeit
- Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle
- Mitgefühls- und Körperwahrnehmungsübungen
- Reflexionsarbeit und Einzelgespräche
- Anleitungen, wie man Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag verankern kann

- Umfangreiche Kursmaterialien (Übungsanleitungen auf MP3 und Arbeitshefte).

In dem Kurs bekommen Sie ein fundiertes Wissen über die MBCL-Methode und lernen praktische Übungen kennen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können.

THEMEN:

8 Termine

- Emotionale Regulationssysteme
- Stress-Reaktion und Selbst-Mitgefühl
- Innere Muster
- Mitgefühlsmodus
- Selbst und Andere
- Menschlichkeit
- Mitgefühl im täglichen Leben
- Heilende Kraft des Mitgefühls

WEITERE INFOS; KENNENLERNEN:

Für weitere Informationen sowie zum gegenseitigen Kennenlernen kann ein telefonisches Vorgespräch vereinbart werden. Bitte wenden Sie sich direkt an Renato Kruljac unter E-Mail info@achtsamkeit-intuition.de oder Tel. 0173 7484275.

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de

Beginn: 28.04.2026 **Ende:** 16.06.2026

Uhrzeit: 18:30 bis ca. 21:00 Uhr

Adresse

Online

Hanauer Str.
61118 Bad Vilbel

Die Weisheit des Körpers: Achtsamkeit und Bewegung für innere Stärke

Kurse mit Übernachtung

Erfahre, wie Achtsamkeit, Bewegung und Meditation dich in deine Mitte führen. In diesem Seminar verbindest du dich mit der Weisheit deines Körpers, stärkst dein Nervensystem und entfaltest innere Ruhe, Klarheit und Lebendigkeit. Ein traumasensibler Weg zu Präsenz, Vertrauen und gelebter Verbundenheit.

Dieses intensive Wochenendseminar lädt dich ein, deinen Körper als Tor zu innerer Stärke, Resilienz und Lebensfreude neu zu entdecken.

Im Alltag trennen wir Körper und Geist oft unbewusst voneinander. Doch neueste Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Polyvagal-Theorie, insbesondere durch die Arbeiten von Prof. Stephen Porges, zeigen: Wahre Heilung geschieht nicht allein durch Verstehen, sondern durch das Erleben von Sicherheit, Selbstregulation und Verbundenheit im Nervensystem.

Angelehnt an die traumasensiblen Ansätze von Dr. Peter A. Levine (Somatic Experiencing), Biodanza und der Achtsamkeitspraxis erforschst du den Körper als wertvolle Ressource – als Ort von Selbstheilung, Präsenz und intuitiver Weisheit. Bewegung, bewusste Körperwahrnehmung und Meditation unterstützen dich dabei, in einen heilsamen Kontakt mit dir selbst zu kommen.

Der Körper, der nie „lügt“, wird so zur Quelle von Vertrauen, Stabilität und innerer Klarheit – zum Anker für verkörpertes Wissen. Es geht darum, den Körper nicht nur zu kennen, sondern ihn wirklich zu bewohnen.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.
Mehr Infos unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275.

Beginn: 29.05.2026 **Ende:** 31.05.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

Die Leichtigkeit des Seins erfahren

Kurse mit Übernachtung

Der Workshop wendet sich an Personen, die durch Meditation und Achtsamkeit ihre innere Ressource entdecken wollen und mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in ihrem Leben erreichen wollen. Interessenten und Praktizierende aus anderen Richtungen wie Zen oder Yoga sind ebenso herzlich eingeladen, um über den Weg der Stille ihre Erfahrung zu vertiefen.

Das Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung sowie ehemalige MBSR/MBCL-Kursteilnehmer die ein Vertiefungsangebot suchen. Personen die keine Erfahrung im Achtsamkeitstraining bzw. in Meditation haben, können mich gerne kontaktieren, um nähere Informationen über den Ablauf zu bekommen.

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de
oder unter 0173-748 42 75.

Beginn: 05.06.2026 **Ende:** 07.06.2026

Adresse

St. Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld

Achtsamkeit und Intuition– die innere Weisheit entfalten

Kurse mit Übernachtung

Die Welt ist komplexer geworden, und die Herausforderungen des modernen Alltags- und Berufslebens lassen sich oft nicht mehr allein durch eine logisch-rationale Vorgehensweise bewältigen. Die Wissenschaft bestätigt uns, dass sich intuitive Entscheidungen oft als besonders tragfähig erweisen. Das Erleben der Intuition durch meditative Übungen und die Achtsamkeitspraxis stehen im Mittelpunkt dieses Workshops: Es wird aufgezeigt, wie jeder Mensch intuitive Fähigkeiten entwickeln bzw. entfalten kann. Bei diesem Training soll es nicht um ein „Mehr“ von methodischen Ansätzen gehen – sondern um ein Los- und Weglassen überflüssiger Gedanken und Konzepte. Dies kann Abstand vom diskursiven Denken schaffen und den Zugang zum Unbewussten ebnen, ohne die Rationalität zu verdrängen. Es kann uns helfen, die innere Weisheit zu entfalten und dem Weg des Herzens zu folgen.

KUR SINHALTE

Meditations- und Achtsamkeitsübungen
Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle
Die Bedeutung der Intuition für die Entscheidungsprozesse
Reflexionsübungen und Selbsterforschung
Körperwahrnehmungsübungen
Impulsvorträge und Gruppenaustausch
Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de
oder unter 0173-748 42 75.

Beginn: 21.06.2026 **Ende:** 23.06.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

Achtsamkeit im Berufsalltag durch MBSR im St. Bonifatiuskloster (als BILDUNGSURLAUB anerkannt!)

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kurs bietet die Chance, die anwendungsorientierte und wissenschaftlich fundierte Methode MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen und im Berufsalltag anzuwenden. Die Teilnehmenden erlernen spezielle Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigungstechniken zur Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Programminhalte umfassen auch, wie das Achtsamkeitskonzept zu einem gesunden und ethischen Verhalten in Wirtschaft und Gesellschaft beitragen kann. Der Kurs ist für alle, die ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern, Ängste und Sorgen loslassen und bewusster leben möchten.

PROGRAMMINHALTE:

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Achtsamkeit und Stress
- Selbstwahrnehmung und achtsame Kommunikation
- Impulsvorträge und Austausch in Klein- und Großgruppen
- Meditationen und Transferübungen für den Alltag
- Umfangreiche Kursmaterialien/Übungsanleitungen sowie Audioprogramme für zu Hause

Der Kurs ist vom Hessischen Ministerium als Bildungsurlaub* zertifiziert. Die Anerkennung durch andere Bundesländer ist nach Antragstellung möglich.

*Das Recht auf Bildungsurlaub ist ein Anspruch der ArbeitnehmerInnen auf Freistellung von der Arbeit unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts. Das Land Hessen erstattet für Beschäftigte von Kleinst- und Kleinbetrieben die Hälfte des Entgelts.

HONORAR: 395,00 € Für Geringverdiener ermäßigter Preis auf Anfrage.

Leitung: Renato Kruljac, www.achtsamkeit-intuition.de
Anmeldung und Informationen zum Kurs und Bildungsurlaub unter: info@achtsamkeit-intuition.de, Tel. 0173-748 42 75.

Beginn: 27.07.2026 **Ende:** 31.07.2025

Adresse

St. Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5

36088 Hünfeld

Einfach Sein: achtsam – authentisch – lebendig

Kurse mit Übernachtung

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart)

Kurselemente:

- Geführte Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Vorstellung traditioneller und moderner Achtsamkeitsmethoden (Kontemplation, Zen, MBSR, MBCL, u. a.)
- Meditation in Stille und dialogische Prozessarbeit
- Impulsvorträge, Reflexionsarbeit, Einzelgespräche
- Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Mehr Infos unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275.

Beginn: 27.08.2026 **Ende:** 30.08.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz und darüber hinaus

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Details werden im persönlichen Kontakt besprochen. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich freue mich auf Sie und beantworte Ihnen gerne unverbindlich Ihre Fragen! Tel. 0173-748 42 75 info@achtsamkeit-intuition.de

Beginn: 27.09.2026 **Ende:** 29.09.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

MBSR - Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz und darüber hinaus - Grundlagenseminar

Kurse mit Übernachtung

Im Kurs werden alltagstaugliche und wissenschaftlich erprobte Methoden der Achtsamkeit zum Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen vermittelt. Ziel ist die Stärkung eigener Resilienz, um sich gegen stressbedingte Krankheiten wie Burnout zu wappnen und das Wohlbefinden

am Arbeitsplatz zu steigern.

Das Programm verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit neuesten Erkenntnissen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Nach der Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen wir, wie wir automatische Reaktionen in bewusste Wahrnehmungen umwandeln, stressverschärfende Gedanken und Glaubenssätze erkennen sowie achtsam im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen handeln können.

Inhalte:

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Angeleitete Meditationen und Reflexionsarbeit
- Klein- und Gruppengespräche
- Transferübungen für den Alltag

Die Teilnehmenden erhalten umfangreiche Kursmaterialien (Audioprogramme und Arbeitshefte).

Weitere Infos auf: www.achtsamkeit-intuition.de, per Mail an: info@achtsamkeit-intuition.de oder telefonisch unter: 0173-7484275.

Der Kurs ist als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.

Beginn: 27.09.2026 **Ende:** 29.09.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

Achtsamkeit im Berufsalltag durch MBSR im St. Bonifatiuskloster (als BILDUNGSURLAUB anerkannt!)

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kurs bietet die Chance, die anwendungsorientierte und wissenschaftlich fundierte Methode MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen und im Berufsalltag anzuwenden. Die Teilnehmenden erlernen spezielle Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigungstechniken zur Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Programminhalte umfassen auch, wie das Achtsamkeitskonzept zu einem gesunden und ethischen Verhalten in Wirtschaft und Gesellschaft beitragen kann. Der Kurs ist für alle, die ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern, Ängste und Sorgen loslassen und bewusster leben möchten.

PROGRAMMINHALTE:

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Achtsamkeit und Stress
- Selbstwahrnehmung und achtsame Kommunikation
- Impulsvorträge und Austausch in Klein- und Großgruppen
- Meditationen und Transferübungen für den Alltag
- Umfangreiche Kursmaterialien/Übungsanleitungen sowie Audioprogramme für zu Hause

Der Kurs ist vom Hessischen Ministerium als Bildungsurlaub* zertifiziert. Die Anerkennung durch andere Bundesländer ist nach Antragstellung möglich.

*Das Recht auf Bildungsurlaub ist ein Anspruch der ArbeitnehmerInnen auf Freistellung von der Arbeit

unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts. Das Land Hessen erstattet für Beschäftigte von Klein- und Kleinbetrieben die Hälfte des Entgelts.

HONORAR: 395,00 € Für Geringverdiener ermäßigter Preis auf Anfrage.

Leitung: Renato Kruljac, www.achtsamkeit-intuition.de

Anmeldung und Informationen zum Kurs und Bildungsurlaub unter: info@achtsamkeit-intuition.de, Tel. 0173-748 42 75.

Beginn: 05.10.2026 **Ende:** 09.10.2026

Adresse

St. Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5

36088 Hünfeld

Erwecke dein volles Potenzial: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Stärke

Kurse mit Übernachtung

„Wir wissen zu viel und fühlen zu wenig.

Zumindest spüren wir zu wenig von

jenen schöpferischen Emotionen,

aus denen ein sinnvolles Leben entspringt.“

(Bertrand Russel)

INTENSIVTRAINING

Dieser Workshop ist für alle, die sich tiefer mit Achtsamkeit und Meditation beschäftigen wollen und dabei mehr Gelassenheit, Bewusstsein und Lebendigkeit erfahren möchten. Ein besonderer Fokus liegt darauf, sich unangenehmen Gefühlen liebevoll zu widmen, um alte Verhaltensmuster aufzulösen und neue Handlungsalternativen zu entwickeln. Hierbei werden wissenschaftlich erprobte und wirkungsvolle Techniken aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Psychologie und Körperarbeit vermittelt. In einem geschützten Raum können wir Präsenz, innere Weisheit, Vertrauen und Verbundenheit erleben. Neben Achtsamkeit und Meditation erwarten uns aktive und erlebnisorientierte Übungen, die zu tieferer Selbsterfahrung und Heilung führen können.

INHALTE:

- Bewusstsein und Gefühle
- Selbstwert- und Mitgefühl
- Spiritualität und Sinnhaftigkeit
- Intuition und Neuorientierung
- Transferübungen für den privaten und beruflichen Alltag

Offen für alle Interessierten.

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de

Beginn: 23.10.2026 **Ende:** 25.10.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

MBSR 8-Wochen-Programm

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Programmablauf und Themen:

Woche 1 – Achtsamkeit

Woche 2 – Wie wir die Welt wahrnehmen

Woche 3 – Im Körper beheimatet sein

Woche 4 – Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne

Woche 5 – Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken

Woche 6 – Achtsame Kommunikation

Woche 7 – Für sich selber gut sorgen

Woche 8 – Abschied und Neubeginn

Die wöchentlichen Treffen dauern ca. 2,5

Tag der Achtsamkeit: Übungs- und Vertiefungstag am Samstag i. d. R. zwischen Woche 6 und 7.

Für Personen, die nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können, gibt es die Möglichkeit ein Einzeltraining zu buchen.

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275

Beginn: 27.10.2026 **Ende:** 22.12.2026

Uhrzeit: 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

Adresse

Kultur- und Sportforum Dortelweil

Dortelweiler Platz 1

61118 Bad Vilbel

Achtsamkeitstag – Einfach nur SEIN

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 12.12.2026

Adresse

DIE HALLE Zentrum für Kunst und Meditation

Höhenstr. 20

60385 Frankfurt am Main