Nächste Kurse von Renato Kruljac

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: 03.02.2026 **Ende:** 24.03.2026
Uhrzeit: 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

Adresse
Kultur- und Sportforum Dortelweil
Dortelweiler Platz 1
61118 Bad Vilbel

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 SELISCHE 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 (± 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

Achtsamkeitsretreat im Sinne der westöstlichen Weisheit

Kurse mit Übernachtung
Stille und Präsenzübungen stehen im Mittelpunkt des Workshops. Durch Meditationen und Achtsamkeitsübungen aus Ost und West werden wir gemeinsam in die tieferen Dimensionen des Seins eintauchen und uns selbst erforschen. Dabei geht es um ein Loslassen von einengenden Konzepten und dem, was uns von unserem wahren Selbst zurückhält.

Wer bin ich? Was will ich wirklich? Was ist der Sinn meines Lebens? Die Antworten auf diese Fragen können uns vielleicht in der Stille begegnen!

Im Bonifatiuskloster Hünfeld besteht die Möglichkeit an einem wunderschönen Ort und abseits vom Trubel des Alltags sich bewusster zu begegnen. Durch geeignete Rahmenbedingungen, Stille und Achtsamkeit können wir Ruhepunkte setzen und mehr Kraft und Leichtigkeit in uns erfahren.

Dieses Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung. Personen, die keine Erfahrung im Achtsamkeitstraining bzw. in Meditation haben, können mich gerne kontaktieren, um nähere Informationen über den Ablauf zu bekommen.

KURSELEMENTE
Angeleitete Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen, traditionelle und moderne Achtsamkeitsmethoden (Kontemplation, Zen, MBSR, MBCL, u. a.), Impulsvorträge und Einzelgespräche, Transferübungen zur Verankerung der Praxis in den Alltag

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

Beginn: 14.05.2026 **Ende:** 17.05.2026

Adresse
St. Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld

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

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