

## Nächste Kurse von Martina Schaar

### Gemeinsam innehalten, in Stille kommen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsam einmal monatlich bewegte und stille Meditation praktizieren und für die, die möchten, in einen kurzen Austausch in Dy- oder Triaden kommen.

**Beginn:** 09.02.2026    **Ende:** 14.12.2026

**Uhrzeit:** 20:00-21:00 Uhr

#### Adresse

online

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag hauptsächlich in Stille, mit bewegten und unbewegten Meditationen und abschließend im Austausch über die Erfahrungen. Bei geeignetem Wetter findet ein Teil des Tages draußen statt.

**Beginn:** 15.03.2026

**Uhrzeit:** 12-18 Uhr

#### Adresse

hellw8sam

55131 Mainz

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich dem Stress bewusst zuwenden, Achtsamkeit und Bewusstheit kultivieren und beobachten, welche Veränderungen das innerhalb von 8 Wochen in Ihr Leben bringt.

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 17.06.2026

**Uhrzeit:** 18:30-21:00 Uhr

#### Adresse

VHS Limburg, Jahnstr.

Jahnstr. 5

65549 Limburg

### Achtsam im Wiesbadener Stadtwald

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich achtsam in der Natur bewegen, immer wieder innehalten, die Energie des Waldes spüren und neue Kraft schöpfen.

**Beginn:** 31.05.2026

**Uhrzeit:** 18-20 Uhr

**Adresse**

Cafe Waldacker

Hirtenstr. 121

65193 Wiesbaden