

Nächste Kurse von Jana Willms

Politisch aktiv und gelassen! MBSR-Bildungsurlaub für Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung

Erfahren Sie die Kraft der Achtsamkeit - um politisch aktiv zu sein, ohne auszubrennen! In kompakter Form erleben Sie in diesem Bildungsurlaub die Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses.

In einer ruhigen und vertrauensvollen Atmosphäre lernen Sie, Stress abzubauen, um mehr Ruhe und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln.

Das Seminar beinhaltet 40 Unterrichtsstunden. Neben den Seminarzeiten gibt es großzügige Pausen und Freiräume für Spaziergänge, Fahrradfahrten (z.B. zum historischen Städtchen Zülpich oder zum nahegelegenen See) und natürlich zum achtsamen Verweilen in dem charmanten Fachwerkhaus und seinem wunderschönen Garten.

Eine ausführliche Anleitung, Audioaufnahmen der MBSR-Übungen und Kursunterlagen unterstützen Sie dabei, die Achtsamkeitspraxis im Anschluss an das Seminar Zuhause fortzusetzen.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen und jeden Alters, die sich besser kennenlernen möchten, um einen heilsameren Umgang mit Stress und Belastungen zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

FLINTA*-Personen sind herzlich willkommen.

Ich arbeite immer traumasensitiv. Das bedeutet, dass ich sowohl die Unterrichtssituation als auch die Übungsanleitungen so gestalte, dass die Achtsamkeitspraxis für alle Teilnehmenden eine Ressource sein kann.

Der Bildungsurlaub beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir (Jana Willms) auf, wenn Sie nicht sicher sind, ob das Seminar in Ihrer jetzigen Lebenssituation für Sie geeignet ist.

Anmeldung und weitere Informationen
02252 - 6577 www.lila-bunt-zuelpich.de

Beginn: 19.01.2026 **Ende:** 23.01.2026

Adresse

Queer-feministisches Bildungs- und Tagungshaus Zülpich e.V. #lila_bunt
Prälat-Franken-Straße 22
53909 Zülpich

MBSR 8-Wochen-Kurs am Abend - ab Januar 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In den Kurstreffen erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, geleitete Meditationen und Kurzvorträge zu stressrelevanten Themen.

Sie bekommen viel Unterstützung für das regelmäßige Üben – im Kurs selber und auch durch die

ausführlichen Kursunterlagen und die Audioaufnahmen der MBSR-Übungen. So können Sie eine regelmäßige Übungspraxis aufbauen und auch nach dem Kurs weiter "dranbleiben".

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB bezuschusst. Bitte erfragen Sie die Höhe des Zuschusses bei Ihrer Krankenkasse.

Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir, wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden möchten. Ich freue mich auf den Kontakt mit Ihnen.

Beginn: 26.01.2026 **Ende:** 16.03.2026

Uhrzeit: 18.00 - ca. 20.30 Uhr

Adresse

Aurum Cordis

Stader Straße 32

21614 Buxtehude

ONLINE live | MBCL 8-Wochen-Kurs ab Januar 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für die Kursteilnahme brauchen Sie einen Computer (oder Tablet, kein Handy) mit Mikrofon und Kamera, eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen, angenehmen Ort.

Sie möchten Sich anmelden?

Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail an info@achtsamkeit-willms.de wenn Sie Fragen oder sich anmelden möchten.

Beginn: 28.01.2026 **Ende:** 29.04.2026

Uhrzeit: 18.00 - ca. 21.00 Uhr

Adresse

Online

Achtsamkeit & (Selbst-)Mitgefühl vertiefen. MBCL-Kompaktkurs am Benediktushof

Kurse mit Übernachtung

Im MBCL-Kompaktkurs lernen Sie, sich selbst und anderen in schwierigen Momenten mit Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen. Das hilft Ihnen, Geborgenheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen zu erfahren und reduziert Stress, Ängste und Selbstkritik.

Der Kurs vermittelt Ihnen die zentralen Übungen und Inhalte des Mitgefühlstrainings „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL). Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere Übungspraxis. Sie erhalten Audioaufnahmen aller Übungen, so dass Sie auch nach dem Kurs weiter üben können.

Der MBCL-Kompaktkurs ist als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in anerkannt.

Anmeldung und weitere Information:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/>
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 19.02.2026 **Ende:** 22.02.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

ONLINE live | MBCL Kompaktkurs April 2026 - für MBI-Lehrende & Fachkräfte, die achtsamkeitsbasiert mit M

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Leitung: Jana Willms

Kurszeiten:

Donnerstag, 23.04.26 von 18.00 - ca. 21.00 Uhr

Freitag, 24.04.26 von 9.00 - 12.00 Uhr & 15.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 25.04.26 von 9.00 - 12.00 Uhr & 15.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 26.04.26 von 9.00 - ca. 12.30 Uhr

Zielgruppe: Lehrende achtsamkeitsbasierter Verfahren (MBSR-, MBCT-, MBCL-, MSC, Breathworks/ MBPM), (Psycho-)Therapeut:innen, Coaches, Lehrer:innen und andere Fachkräfte, die achtsamkeitsbasiert mit Menschen arbeiten. Menschen in Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer:in sind ebenfalls herzlich willkommen.

Informationen und Anmeldung: <https://www.achtsamkeit-willms.de/online-mbcl-kurs/#onlinembclkompakt>

Beginn: 23.04.2026 **Ende:** 26.04.2026

Adresse

Online

MBSR Kompaktkurs am Benediktushof

Kurse mit Übernachtung

Dieser 6-tägige Kurs vermittelt Ihnen alle Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses. Die wohlende Stille am Benediktushof lädt Sie ein, langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich einmal ganz sich selbst und der Achtsamkeitspraxis zu widmen.

In den Kurszeiten erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, sowie Übungen und Kurzvorträge zu verschiedenen stressrelevanten Themen. Neben den Kurszeiten gibt es Freiräume, um im Aalbachtal spazieren zu gehen, die Stille in den wunderschönen Gartenanlagen des Benediktushofs zu genießen, oder sich gemütlich in der Buchhandlung oder im Bistro auszutauschen.

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen als Download und Kursunterlagen unterstützen Sie, die Achtsamkeitspraxis zuhause fortzusetzen.

Der Kompaktkurs eignet sich für Menschen, die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs nur schwer in ihren Alltag integrieren können. Er eignet sich als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis und ebenso zur Auffrischung und Vertiefung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch. Hier ist Raum für ein erstes Kennenlernen und dafür zusammen zu schauen, was Sie sich von dem Kompaktkurs wünschen.

Der Kompaktkurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden. Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Die Gruppe umfasst maximal 16 Teilnehmende. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an wenn Sie wissen, dass Sie teilnehmen möchten.

Anmeldung und weitere Information: <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/> (Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana

Beginn: 16.08.2026 **Ende:** 21.08.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

Politisch aktiv und gelassen! MBSR-Bildungsurlaub für Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung

Erfahren Sie die Kraft der Achtsamkeit - um politisch aktiv zu sein, ohne auszubrennen! In kompakter Form erleben Sie in diesem Bildungsurlaub die Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses.

In einer ruhigen und vertrauensvollen Atmosphäre lernen Sie, Stress abzubauen, um mehr Ruhe und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln.

Das Seminar beinhaltet 40 Unterrichtsstunden. Neben den Seminarzeiten gibt es großzügige Pausen und Freiräume für Spaziergänge, Fahrradfahrten (z.B. zum historischen Städtchen Zülpich oder zum nahegelegenen See) und natürlich zum achtsamen Verweilen in dem charmanten Fachwerkhaus und seinem wunderschönen Garten.

Eine ausführliche Anleitung, Audioaufnahmen der MBSR-Übungen und Kursunterlagen unterstützen Sie dabei, die Achtsamkeitspraxis im Anschluss an das Seminar Zuhause fortzusetzen.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen und jeden Alters, die sich besser kennenlernen möchten, um einen heilsameren Umgang mit Stress und Belastungen zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

FLINTA*-Personen sind herzlich willkommen.

Ich arbeite immer traumasensitiv. Das bedeutet, dass ich sowohl die Unterrichtssituation als auch die Übungsanleitungen so gestalte, dass die Achtsamkeitspraxis für alle Teilnehmenden eine Ressource sein kann.

Der Bildungsurlaub beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir (Jana Willms) auf, wenn Sie nicht sicher sind, ob das Seminar in Ihrer jetzigen Lebenssituation für Sie geeignet ist.

Anmeldung und weitere Informationen
02252 - 6577 www.lila-bunt-zuelpich.de

Beginn: 07.09.2026 **Ende:** 11.09.2026

Adresse

Queer-feministisches Bildungs- und Tagungshaus Zülpich e.V. #lila_bunt
Prälat-Franken-Straße 22
53909 Zülpich

ONLINE live | MBCL 8-Wochen-Kurs ab September 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für die Kursteilnahme brauchen Sie einen Computer (oder Tablet, kein Handy) mit Mikrofon und Kamera, eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen, angenehmen Ort.

Sie möchten Sich anmelden?

Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail an info@achtsamkeit-willms.de wenn Sie Fragen oder sich anmelden möchten.

Beginn: 14.09.2026 **Ende:** 07.12.2026

Uhrzeit: 18.00 - ca. 21.00 Uhr

Adresse

Online

Achtsamkeit & (Selbst-)Mitgefühl vertiefen. MBCL-Kompaktkurs am Benediktushof

Kurse mit Übernachtung

Im MBCL-Kompaktkurs lernen Sie, sich selbst und anderen in schwierigen Momenten mit Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen. Das hilft Ihnen, Geborgenheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen zu erfahren und reduziert Stress, Ängste und Selbstkritik.

Der Kurs vermittelt Ihnen die zentralen Übungen und Inhalte des Mitgefühlstrainings „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL). Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere Übungspraxis. Sie erhalten Audioaufnahmen aller Übungen, so dass Sie auch nach dem Kurs weiter üben können.

Der MBCL-Kompaktkurs ist als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in anerkannt.

Anmeldung und weitere Information:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/>
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 04.10.2026 **Ende:** 07.10.2026

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

Achtsamkeit & (Selbst-)Mitgefühl vertiefen. MBCL-Kompaktkurs am Benediktushof

Kurse mit Übernachtung

Im MBCL-Kompaktkurs lernen Sie, sich selbst und anderen in schwierigen Momenten mit Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen. Das hilft Ihnen, Geborgenheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen zu erfahren und reduziert Stress, Ängste und Selbstkritik.

Der Kurs vermittelt Ihnen die zentralen Übungen und Inhalte des Mitgefühlstrainings „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL). Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere Übungspraxis. Sie erhalten Audioaufnahmen aller Übungen, so dass Sie auch nach dem Kurs weiter üben können.

Der MBCL-Kompaktkurs ist als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in anerkannt.

Anmeldung und weitere Information:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/>
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 22.04.2027 **Ende:** 25.04.2027

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

MBSR Kompaktkurs am Benediktushof

Kurse mit Übernachtung

Dieser 6-tägige Kurs vermittelt Ihnen alle Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses. Die wohltuende Stille am Benediktushof lädt Sie ein, langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich einmal ganz sich selbst und der Achtsamkeitspraxis zu widmen.

In den Kurszeiten erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, sowie Übungen und Kurzvorträge zu verschiedenen stressrelevanten Themen. Neben den Kurszeiten gibt es Freiräume, um im Aalbachtal spazieren zu gehen, die Stille in den wunderschönen Gartenanlagen des Benediktushofs zu genießen, oder sich gemütlich in der Buchhandlung oder im Bistro auszutauschen.

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen als Download und Kursunterlagen unterstützen Sie, die Achtsamkeitspraxis zuhause fortzusetzen.

Der Kompaktkurs eignet sich für Menschen, die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs nur schwer in ihren Alltag integrieren können. Er eignet sich als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis und ebenso zur

Auffrischung und Vertiefung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch. Hier ist Raum für ein erstes Kennenlernen und dafür zusammen zu schauen, was Sie sich von dem Kompaktkurs wünschen.

Der Kompaktkurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden. Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Die Gruppe umfasst maximal 16 Teilnehmende. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an wenn Sie wissen, dass Sie teilnehmen möchten.

Anmeldung und weitere Information: <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/> (Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 08.08.2027 **Ende:** 13.08.2027

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

Achtsamkeit & (Selbst-)Mitgefühl vertiefen. MBCL-Kompaktkurs am Benediktushof

Kurse mit Übernachtung

Im MBCL-Kompaktkurs lernen Sie, sich selbst und anderen in schwierigen Momenten mit Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen. Das hilft Ihnen, Geborgenheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen zu erfahren und reduziert Stress, Ängste und Selbstkritik.

Der Kurs vermittelt Ihnen die zentralen Übungen und Inhalte des Mitgefühlstrainings „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL). Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere Übungspraxis. Sie erhalten Audioaufnahmen aller Übungen, so dass Sie auch nach dem Kurs weiter üben können.

Der MBCL-Kompaktkurs ist als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in anerkannt.

Anmeldung und weitere Information:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/>
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 17.10.2027 **Ende:** 20.10.2027

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken