

Nächste Kurse von Evelin Kramer

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser 8-Wochen-Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Beschreibung:

Acht jeweils wöchentlich stattfindende Sitzungen, mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie dem „Achtsamkeitstag“ ca. 7 Stunden, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation sind die Inhalte dieses Kurses.

Tägliche Übungen zu Hause für 30 Minuten sind empfohlen, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Die Kursteilnehmer*innen erhalten schriftliche Unterlagen und Audiodateien mit Übungsanleitungen. Vor Kursbeginn findet ein individuelles Vorgespräch statt.

Kursgebühr 370 € (insgesamt 27 Kursstunden) inkl. Kursmaterial und Audiodateien (mp3) zu den jeweiligen Übungen.

Anfragen und Anmeldung telefonisch oder kontakt@mbsr-ulm.de

"ACHTSAMKEIT bedeutet, dem gegenwärtigen Moment mit Bewusstheit und Offenheit zu begegnen." (J.Kabat-Zinn)

Der Weg der Achtsamkeit und speziell der Achtsamkeits-Meditation ist ein Weg, mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und der Schöpfung in einen anderen, vielleicht neuen Umgang zu kommen. Es geht darum, seinen Gedanken und Gefühlen mit Wertschätzung zu begegnen und eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen.

In der Stille und durch die Präsenz im Augenblick öffnen sich die Sinne und bereiten den Weg zu erkennen was ist.

In der Stille stellen wir uns der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt gegenüber.

In der Stille öffnen wir uns für eine Erfahrungsebene jenseits des Denkens. Wir können dabei eine tiefe Verwurzelung und Ruhe erleben. Und ebenso können wir unserer Unruhe und Getriebenheit begegnen.

Was auch immer wir erleben, in der Stille darf es so sein wie es ist. In dieser Akzeptanz liegt der Schlüssel zum Erkennen.

Beginn: 01.04.2025 **Ende:** 27.05.2025

Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse

Hochschule für Gestaltung HfG Ulm

Am Hochsträß 10

89081 Ulm

Musik – Meditation – Kontemplation mit Johann Sebastian Bach

Kurse mit Übernachtung

Nähere Informationen sind auf meiner Homepage zu finden. www.mbsr-ulm.de

Beginn: 11.04.2025 **Ende:** 13.04.2025

Adresse

Propstei Sankt Gerold / Österreich

St. Gerold 29

A 6722 St. Gerold

Achtsamkeitstag im Schweigen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag findet im Rahmen eines MBSR-8-Wochenkurses statt. Sofern Sie bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben oder Ihre Meditationspraxis vertiefen wollen, sind Sie herzlich zu diesem "Tag im Schweigen" eingeladen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursgebühr nach Selbsteinschätzung 45 € (ohne Verpflegung), Studierende auf Anfrage frei.

www.mbsr-ulm.de

Beginn: 17.05.2025 **Ende:** 17.05.2025

Uhrzeit: 9:30 - 17:00 Uhr

Adresse

Bildungszentrum Kloster Roggenburg

Klosterstraße 3

89297 Roggenburg

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser 8-Wochen-Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Beschreibung:

Acht jeweils wöchentlich stattfindende Sitzungen, mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie dem „Achtsamkeitstag“ ca. 7 Stunden, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation sind die Inhalte dieses Kurses.

Tägliche Übungen zu Hause für 30 Minuten sind empfohlen, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Die Kursteilnehmer*innen erhalten schriftliche Unterlagen und Audiodateien mit Übungsanleitungen. Vor Kursbeginn findet ein individuelles Vorgespräch statt.

Kursgebühr 370 € (insgesamt 27 Kursstunden) inkl. Kursmaterial und Audiodateien (mp3) zu den jeweiligen Übungen.

Anfragen und Anmeldung telefonisch oder kontakt@mbsr-ulm.de -----

"ACHTSAMKEIT bedeutet, dem gegenwärtigen Moment mit Bewusstheit und Offenheit zu begegnen."
(J.Kabat-Zinn)

Der Weg der Achtsamkeit und speziell der Achtsamkeits-Meditation ist ein Weg, mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und der Schöpfung in einen anderen, vielleicht neuen Umgang zu kommen. Es geht darum, seinen Gedanken und Gefühlen mit Wertschätzung zu begegnen und eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen.

In der Stille und durch die Präsenz im Augenblick öffnen sich die Sinne und bereiten den Weg zu erkennen was ist.

In der Stille stellen wir uns der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt gegenüber.

In der Stille öffnen wir uns für eine Erfahrungsebene jenseits des Denkens. Wir können dabei eine tiefe Verwurzelung und Ruhe erleben. Und ebenso können wir unserer Unruhe und Getriebenheit begegnen.

Was auch immer wir erleben, in der Stille darf es so sein wie es ist. In dieser Akzeptanz liegt der Schlüssel zum Erkennen.

Beginn: 16.09.2025 **Ende:** 04.11.2025

Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse

Hochschule für Gestaltung HfG Ulm
Am Hochsträß 10
89081 Ulm

Einfach Sein, Vertiefungskurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Vertiefung der Achtsamkeit, gemeinsam nehmen wir uns Zeit, in Verbindung zu unseren inneren Quellen zu gehen und erneut Freude, Kraft, Trost, Lebenssinn und Lebensmut zu schöpfen. Die innere Verbundenheit mit dem Urgrund des Seins können wir erleben, indem wir uns in die Stille begeben und bereit sind für Erfahrung und Begegnung.

Inhalte: Sitzmeditation, Yoga, Body-Scan, Gehmeditation auf dem Weg der Stille, Selbsterforschung (Inquiry), Impulsvorträge

Beginn: 02.10.2025 **Ende:** 05.10.2025

Adresse

Propstei Sankt Gerold / Österreich
St. Gerold 29
A 6722 St. Gerold