VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

## Nächste Kurse von Ursula Stein

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Als Pädagogin, MBSR-Lehrerin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung sowie Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  begleite ich lange schon Menschen in persönlichen Veränderungsprozessen. Meine Erfahrung ist, dass eine Vertiefung der Achtsamkeit und eine Stärkung der emotionalen Intelligenz die Basis sind, auf der persönliche Weiterentwicklung geschehen kann. MBSR-Kurse vermitteln in kompakter Form das nötige Wissen und die Fertigkeiten dazu. Wollen Sie sich und Ihrem Leben mit mehr Achtsamkeit begegnen? Ich lade Sie zu diesem Abenteuer ein!
Der Kurs ist ein Angebot der VHS SüdOst https://www.vhs-suedost.de

**Beginn:** 26.10.2026 **Ende:** 14.12.2026
**Uhrzeit:** 19:00-21:30 Uhr

**Adresse**
Seniorenzentrum Wohnen am Schlossanger
Bahnhofstr. 8
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

### Emotionale Selbstführung. Der achtsame Weg in die Veränderung.

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Wer kennt sie nicht: den inneren Kritiker, den inneren Antreiber, den inneren Bedenkenträger, das innere Kind? Wie sieht ein achtsamer Umgang mit diesen und weiteren Selbstanteilen aus? Wie kann es gelingen, überschießende Gefühle in ruhigere Bahnen zu lenken und wie, scheinbar verkümmerten Gefühlen ihre Lebendigkeit zurückzugeben?
Unsere überaus kreative und versöhnliche Arbeit mit den Emotionen geschieht auf der Grundlage von Achtsamkeit sowie der Methode des Internal Family Systems (IFS) nach Richard C. Schwartz.
Vor einer Teilnahme am Kurs gibt es ein kostenfreies und unverbindliches Vorgespräch mit jedem/jeder Teilnehmer*in, um herauszufinden, ob der Kurs das geeignete Setting für die eigenen Themen ist. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit der Kursleitung, Tel. 089-22539133
Anzahl Teilnehmende: max. 6
Kursgebühr: 270.-€

**Beginn:** 29.10.2026 **Ende:** 03.12.2026
**Uhrzeit:** 18:30-21:30 Uhr

**Adresse**
VHS SüdOst
Haidgraben 1c
85521 Ottobrunn

### Spaziergänge in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Eine Welt in Aufruhr bedarf ruhiger, stabiler Menschen. Die Spaziergänge im Schweigen haben das Ziel, die innere Ruhe und Stabilität zu stärken, sowie stille Verbundenheit zu erfahren: untereinander und mit der umgebenden Natur.
Kostenfreies Angebot.

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Anmeldung bei der VHS SüdOst unter der Kursnummer:36222

**Beginn:** 30.10.2026 **Ende:** 13.11.2026
**Uhrzeit:** 15:00-17:00 Uhr

**Adresse**
Treffpunkt am Parkplatz: "Zur Waldeslust am Perlacher Forst"
Münchner Str.
82008 Unterhaching