

Nächste Kurse von Stefan Krämer

Wie hilft Achtsamkeit bei Stress? Online-Infoabend zum MBSR 8-Wochen-Kurs & zum Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
ONLINE-INFOABEND

Was ist MBSR? Wie kann Achtsamkeit helfen, Stress besser zu bewältigen?

Informieren Sie sich an diesem Abend kostenlos und unverbindlich über den 8-Wochen-Kurs "MBSR/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat Zinn bzw. den Bildungsurlaub "Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag" an Nord- oder Ostsee.

Bitte melden Sie sich per Mail oder über das Kontaktformular meiner Homepage an.

Neue 8-Wochen-Kurse ab Di 17.09. und Mi 18.09.2024.
Bildungsurlaub im Oktober, November, Januar und März.

Der Kursort liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze. Nähere Informationen finden Sie auf meiner Homepage. Dort können Sie sich auch zu einem kostenlosen Vorgespräch anmelden.

Beginn: 28.08.2024 **Ende:** 28.08.2024
Uhrzeit: 19-20.30 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick (Online)
Karolinenstraße 7a
22417 Hamburg

After-Work-Meditation am Dienstagabend (offenes Angebot)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Meditation im Sitzen und in Bewegung für alle, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit haben. Ein Teil der Meditationszeit wird angeleitet, der andere findet immer in Stille statt.

Beginn: 03.09.2024
Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick
Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

Wie hilft Achtsamkeit bei Stress? Infoabend zum MBSR 8-Wochen-Kurs & zum Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was ist MBSR? Wie kann Achtsamkeit helfen, Stress besser zu bewältigen?

Informieren Sie sich an diesem Abend kostenlos und unverbindlich über den 8-Wochen-Kurs "MBSR/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat Zinn bzw. den Bildungsurlaub

"Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag" an Nord- oder Ostsee.

Bitte melden Sie sich per Mail oder über das Kontaktformular meiner Homepage an.

Neue 8-Wochen-Kurse ab Di 17.09. und Mi 18.09.2024.
Bildungsurlaub im Oktober, November, Januar und März.

Der Kursort liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze. Nähere Informationen finden Sie auf meiner Homepage. Dort können Sie sich auch zu einem kostenlosen Vorgespräch anmelden.

Beginn: 03.09.2024 **Ende:** 03.09.2024
Uhrzeit: 19.15-20.30 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick
Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

Wie hilft Achtsamkeit bei Stress? Infoabend zum MBSR-8-Wochen-Kurs & zum Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was ist MBSR? Wie kann Achtsamkeit helfen, Stress besser zu bewältigen?

Informieren Sie sich an diesem Abend kostenlos und unverbindlich über den 8-Wochen-Kurs "MBSR/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat Zinn bzw. den Bildungsurlaub "Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag" an Nord- oder Ostsee.

Bitte melden Sie sich per Mail oder über das Kontaktformular meiner Homepage an.

Neue 8-Wochen-Kurse ab Di 17.09. und Mi 18.09.2024.
Bildungsurlaub im Oktober, November, Januar und März.

Der Kursort liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze. Nähere Informationen finden Sie auf meiner Homepage. Dort können Sie sich auch zu einem kostenlosen Vorgespräch anmelden.

Beginn: 04.09.2024 **Ende:** 04.09.2024
Uhrzeit: 19-20.15 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick
Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

Freundschaft mit mir selbst - Achtsamkeit & (Selbst-) Mitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wie gehe ich mit mir selbst bei Schwierigkeiten und Belastungen um? Kümmere ich mich um mich wie um einen guten Freund/ eine gute Freundin? Oder hat alles andere Priorität: die Arbeit, das Projekt, die Familie, das soziale Netzwerk ...? Nutze ich die kleinen Pausen des Alltags zur inneren Klärung und

Regeneration oder setze ich mich auch hier beständig unter Druck durch kritische Kommentare oder mächtige innere Antreiber?

Freundschaft zu sich selbst ist die Basis für gute Selbstfürsorge und innere Balance. Sie ist auch die Basis für ein berufliches oder soziales Engagement, das uns nicht ausbrennt.

Dieses Seminar geht der Frage nach, wie wir die Beziehung zu uns selbst verbessern können. Wir erproben Übungen zu Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl, zum Umgang mit inneren Antreibern und unbewussten Verhaltensmustern.

Das Seminar baut auf die Inhalte von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) und MSC (Mindful Self Compassion).

Das Seminar ist offen für Interessierte mit und ohne Vorerfahrungen in Achtsamkeit. Anmeldungen bitte per Mail oder über das Kontaktformular meiner Homepage.

Beginn: 14.09.2024 **Ende:** 14.09.2024

Uhrzeit: 10.00-17.00 Uhr

Adresse

Yoga-Connection

Bogenstr. 45 45 d

20144 Hamburg

MBSR 8-Wochen-Kurs am Dienstagabend (mit Krankenkassenzuschuss)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Resilienz durch MBSR/ Achtsamkeit

Achtsamkeit kann helfen, Stress frühzeitig zu erkennen, aus der Stressspirale auszusteigen und so mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Statt uns in Grübeleien, Sorgen oder Aktionismus zu verlieren, üben wir das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks sowie eine Haltung der Offenheit und Selbstfürsorge. So lernen wir uns besser verstehen und gewinnen kreative Handlungsspielräume zur Bewältigung unseres Alltags zurück.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, umfangreich erforschtes Programm zur Stressprävention. Es verbindet Konzepte der modernen Stressforschung und der kognitiven Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitsmeditation und Hatha Yoga.

Dieser Kurs bei MBSR-Lehrer Stefan Krämer ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Seminarraum liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze.

Beginn: 17.09.2024 **Ende:** 19.11.2024

Uhrzeit: 19.15-21.45 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

MBSR 8-Wochen-Kurs am Mittwochabend (mit Krankenkassenzuschuss)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Resilienz durch MBSR/ Achtsamkeit

Achtsamkeit kann helfen, Stress frühzeitig zu erkennen, aus der Stressspirale auszusteigen und so mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Statt uns in Grübeleien, Sorgen oder Aktionismus zu verlieren, üben wir das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks sowie eine Haltung der Offenheit und Selbstfürsorge. So lernen wir uns besser verstehen und gewinnen kreative Handlungsspielräume zur Bewältigung unseres Alltags zurück.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, umfangreich erforschtes Programm zur Stressprävention. Es verbindet Konzepte der modernen Stressforschung und der kognitiven Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitsmeditation und Hatha Yoga.

Dieser Kurs bei MBSR-Lehrer Stefan Krämer ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Seminarraum liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze.

Beginn: 18.09.2024 **Ende:** 20.11.2024

Uhrzeit: 19-21.30 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

Insel Amrum/ Nordsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche auf der Insel Amrum an der Nordsee zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (Zuschuss)

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

Aufgrund der Insellage sollte die Anreise bereits am Sonntag, den 20.10.2024, nachmittags mit dem Schiff erfolgen. Abreise ist am Samstag, den 26.10.2024, nach dem Frühstück. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Fahrpläne der Fähren.

Das Seminar startet am Montag um 9.30 Uhr und endet am Freitagabend.

ANERKENNUNGEN:

Die Anmeldung erfolgt direkt über meine Homepage:
<https://www.augenblick-fuer-augeblick.de/bildungsurlaub>

Beginn: 21.10.2024 **Ende:** 25.10.2024

Adresse

Haus Eckart
Mittelstraße 20
25946 Wittdün auf Amrum

Scharbeutz/ Ostsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche an der Ostsee zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag,

einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg: <https://www.bildung-klingberg.de/bildungsurlaub/>

Homepage des Kursleiters:

<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de>

Beginn: 25.11.2024 **Ende:** 29.11.2024

Adresse

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg

Fahrenkampsweg 7

23684 Scharbeutz

Scharbeutz/ Ostsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche an der Ostsee zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (Zuschuss)

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg: <https://www.bildung-klingberg.de>

[klingberg.de/bildungsurlaub/](https://www.klingberg.de/bildungsurlaub/)

Homepage des Kursleiters:

<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de>

Beginn: 13.01.2025 **Ende:** 17.01.2025

Adresse

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg

Fahrenkampsweg 7

23684 Scharbeutz