

Nächste Kurse von Susanne Greve

MBSR 8-Wochen-Kurs am Dienstag (kleine Gruppe mit max. 8 TN)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir treffen uns für diesen Kurs in kleiner Runde mit max. 8 Teilnehmer:innen im Manoah Zentrum in Berlin Kreuzberg (Nähe Hermannplatz). Der Tag der Achtsamkeit findet gemeinsam mit der parallel laufenden Mittwochsgruppe im Lotos Vihara Meditationszentrum in Berlin Mitte statt.

Leistungen:

- 8 Abende à 2,5 Std.
- Tag der Achtsamkeit à 6 Std.
- umfangreiches Handbuch mit Übungs- und Lehrmaterial
- Anleitungen für Meditationen, Bodyscan und Yoga als Audiodateien für das Üben zuhause
- kostenloses, unverbindliches Vorgespräch (ca. 30 min)
- auf Wunsch persönliches Nachgespräch
- vergünstigter Seminarpreis für Wiederholer
- Sehr gerne gewähre ich auf Anfrage auch einen individuellen Sozialtarif.

Beginn: 14.01.2025 **Ende:** 11.03.2025

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Manoah Zentrum für Achtsamkeit, Gesundheit und Kultur

Urbanstraße 118

10967 Berlin

MBSR 8-Wochen-Kurs am Mittwoch (kleine Gruppe mit max. 8 TN)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir treffen uns für diesen Kurs in kleiner Runde mit max. 8 Teilnehmer:innen im Lotos Vihara Meditationszentrum in Berlin Mitte. Den Tag der Achtsamkeit begehen wir gemeinsam mit der parallel laufenden Dienstagsgruppe, ebenfalls im Lotos Vihara.

Leistungen:

- 8 Abende à 2,5 Std.
- Tag der Achtsamkeit à 6 Std.
- umfangreiches Handbuch mit Übungs- und Lehrmaterial
- Anleitungen für Meditationen, Bodyscan und Yoga als Audiodateien für das Üben zuhause
- kostenloses, unverbindliches Vorgespräch (ca. 30 min)
- auf Wunsch persönliches Nachgespräch
- vergünstigter Seminarpreis für Wiederholer
- Sehr gerne gewähre ich auf Anfrage auch einen individuellen Sozialtarif.

Beginn: 15.01.2025 **Ende:** 12.03.2025

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Lotos Vihara Meditationszentrum

Neue Blumenstraße 5

10179 Berlin

Sommerseminar 5 Tage MBSR intensiv / Bildungsurlaub

Kurse mit Übernachtung

Das 5-tägige Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in eine eigene Praxis der Achtsamkeit. Auch für MBSR-Wiederholer ist es eine gute Auffrischung und Vertiefung. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Unser Seminar findet auf dem schönen Rosenwaldhof (1 Std. von Berlin entfernt) statt, in der Nähe der Havel und zahlreicher kleiner Seen gelegen. Dort dürfen wir uns auf frisch zubereitete vegetarische Bio-Vollpension freuen. Die Unterbringung erfolgt je nach Wahl in Einzel- oder Doppelzimmern.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin und Brandenburg als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub). Auch im Saarland werden diese Anerkennungen akzeptiert.

Beginn: 15.06.2025 **Ende:** 20.06.2025

Adresse

Rosenwaldhof

Bergstraße 2

14550 Groß Kreutz (Havel)

Herbstseminar 5 Tage MBSR intensiv / Bildungsurlaub

Kurse mit Übernachtung

Das 5-tägige Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in eine eigene Praxis der Achtsamkeit. Auch für MBSR-Wiederholer ist es eine gute Auffrischung und Vertiefung. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Unser Seminar findet auf dem schönen Rosenwaldhof (1 Std. von Berlin entfernt) statt, in der Nähe der Havel und zahlreicher kleiner Seen gelegen. Dort dürfen wir uns auf frisch zubereitete vegetarische Bio-Vollpension freuen. Die Unterbringung erfolgt je nach Wahl in Einzel- oder Doppelzimmern.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin und Brandenburg als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub). Auch im Saarland werden diese Anerkennungen akzeptiert.

Beginn: 05.10.2025 **Ende:** 10.10.2025

Adresse

Rosenwaldhof

Bergstraße 2
14550 Groß Kreutz (Havel)

Winterseminar 5 Tage MBSR intensiv / Bildungsurlaub

Kurse mit Übernachtung

Das Seminar bietet eine ausführliche Einführung in das MBSR-Programm und ermöglicht einen guten Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit. Es werden die grundlegenden Übungen aus dem MBSR (Meditation, Bodyscan und achtsame Körperarbeit) sowie Hintergrund- und Handlungswissen zu Themen wie Wahrnehmung, Stress, Kommunikation oder Umgang mit schwierigen Gefühlen vermittelt.

Wir sind im Bio-Hotel untergebracht und werden mit Bio-Vollpension verpflegt, täglich frisch zubereitet, lecker, bunt und vegetarisch-vegan.

Der Fastenhof Behm liegt inmitten einer bezaubernden Seen- und Wälderlandschaft am südlichen Zipfel der mecklenburgischen Seenplatte. Das werden wir natürlich jeden Tag auch für Spaziergänge nutzen.

Kursleitung: Susanne Greve und Cornelia Lorenz. Wir praktizieren beide seit vielen Jahren Achtsamkeit. Unsere vielfältigen beruflichen (Stress-) Erfahrungen u.a. als Führungskräfte in der Kreativ- und der Pharmabranche und aus der Selbstständigkeit fließen in das Seminar mit ein.

Das Seminar ist in Berlin, Brandenburg, Hamburg, Sachsen-Anhalt und Thüringen als Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung anerkannt (5 Tage Bildungsurlaub).

Beginn: 23.11.2025 **Ende:** 28.11.2025

Adresse

Fastenhof Behm

Wittstocker Straße 20
16837 Flecken Zechlin