VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Susanne Greve

MBSR 8-Wochen-Kurs dienstags in Neukölln

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir treffen uns für diesen Kurs in kleiner Runde mit max. 7 Teilnehmer:innen in der Remise Neukölln, einem ruhigen Hinterhof-Häuschen 5 min zu Fuß vom S-/U-Bahnhof Neukölln. Der Tag der Achtsamkeit am 8.11. findet im Aikido Dojo am Gleisdreieck (Kreuzberg) statt.

Der Kurs umfasst:
• 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: 22.09.2026 **Ende:** 24.11.2026
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Remise Neukölln
Ringbahnstraße 22
12051 Berlin

5 Tage "Einführung in MBSR" (Bildungsurlaub) an der Seenplatte

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: 01.11.2026 **Ende:** 06.11.2026

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Adresse

Fastenhof Behm
Wittstocker Straße 20
16837 Flecken Zechlin