

#### Nächste Kurse von Susanne Müllner

# **Kostenlose Infoveranstaltung zum MBCL-Kurs | Online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Kostenloser, unverbindlicher Infoabend. Inhalt:

- Kennenlernen des Kurscurriculums
- 1-2 kleine Achtsamkeitsübungen
- Raum für Fragen und Austausch

**Beginn:** 24.04.2024 **Uhrzeit:** 19-20.15 Uhr

### **Adresse**

### Online

Saalgasse 15 60311 Frankfurt

# Der Atem als Anker - MBSR-Übungsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Übungsabend für ehemalige Teilnehmer:innen von MBSR- oder Achtsamkeitskursen und Interessierte. Wir üben verschiedene geführte Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, sowie achtsames Yoga aus dem MBSR-Curriculum und hören einen Textimpuls.

Herzliche Einladung auch an diejenigen, die noch nie dabei waren oder lange pausiert haben! Wer noch nie dabei war, möge sich bitte 15 min früher einwählen - Ihr bekommt dann eine Einweisung von mir.

Diese Übungsabende finden monatlich an wechselnden Wochentagen statt.

Weitere Info und Anmeldung unter: https://www.susannemuellner.de/aktuelles

Uhrzeit: 19-21 Uhr

## **Adresse**

# Online

Saalgasse 15 60311 Frankfurt

## Wo Liebe ist und Weisheit - eine Auszeit in Assisi

Kurse mit Übernachtung Sonne tanken und Kraftorte entdecken, durch Olivenhaine spazieren und Aussichten genießen, Gemeinschaft erleben und Ruhe finden, im Hier-und-Jetzt ankommen.

Die malerische Stadt Assisi ...



... liegt in der rau-lieblichen Landschaft Umbriens, zwischen Florenz und Rom, in der Nähe von Perugia, auf einem Felsrücken des Monte Subasio.

Die Geburtsstadt von Klara und Franz von Assisi ist Weltkulturerbe, Stadt des Friedens und der interreligiösen Begegnung.

Auf den Spuren von Franz und Klara spürt man den Geist der Zeit, als die adelige Klara sich heimlich mit dem Kaufmannssohn trifft, der seines Vaters Besitz an die Armen verschenkte ...

Wie Franz und Klara machen wir uns auf den Weg, spüren, hören ihre Legenden, suchen die Orte und Kirchen auf, wo sie gelebt und gewirkt haben und praktizieren unterwegs - und 2-3 Mal täglich in unserer Unterkunft - Achtsamkeit, Meditation und sanftes Yoga.

In der Begegnung mit uns selbst und miteinander, mit der Natur und Kultur, können wir viele Erfahrungen machen – im Reden, im Schweigen, beim Wandern, beim Essen.

Wir wohnen in einem behaglichen Gästehaus mit weitem Blick über Umbrien in toller Altstadtlage und können von dort alles gut erreichen.

Wer neugierig geworden ist, kann hier nachlesen und einen Flyer finden: https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten

**Beginn:** 12.05.2024 **Ende:** 18.05.2024

### **Adresse**

St. Anthony's Guest House Via Galeazzo Alessi 10 06081 Assisi, Umbrien, Italien

## **MBCL-Selbst-/Mitgefühlstraining | Präsenzkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Klassischer MBCL-Kurs, 8 Termine à mind. 2,5 Stunden plus Übungstag in Stille

MBCL-Mindfulness-Based Compassionate Living ist ein Programm, das die Entwicklung und Erfahrung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen und damit die physische und psychische Gesundheit fördert. Es wurde von Frits Koster und Eric van den Brink entwickelt. Sie lernen, wie Sie die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern und wie sie mitfühlend mit schwierigen Gefühlen und Lebenssituationen umgehen können. Der Kurs kann z.B. unterstützend sein bei Depressionen, Ängsten, Stresss, Burnout oder traumatischen Erfahrungen. Er eignet sich insbesondere als Aufbau- und Vertiefungskurs nach einem MBSR- oder sontigem Achtsamkeitskurs.

Der Kurs findet in einem heimeligen, mit Matten, Hockern und Meditationsbänkchen ausgestatteten Meditationsraum statt.

Das Haus liegt zentral in der Frankfurter Altstadt (nähe Römer).

Vor dem Kurs findet ein kostenloser, unverbindlicher Infoabend (online oder als Präsenztermin - bitte erfragen) am Mittwoch, 23.04.24 um 19 Uhr statt (optional).

Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie Fragen zum Kurs haben.

**Beginn:** 22.05.2024 **Ende:** 10.07.2024

Uhrzeit: 19-21.45 Uhr



#### **Adresse**

EVA-Frauenzentrum Saalgasse 15 60311 Frankfurt

## Der Atem als Anker - MBSR-Übungsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Übungsabend für ehemalige Teilnehmer:innen von MBSR- oder Achtsamkeitskursen und Interessierte. Wir üben verschiedene geführte Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, sowie achtsames Yoga aus dem MBSR-Curriculum und hören einen Textimpuls.

Herzliche Einladung auch an diejenigen, die noch nie dabei waren oder lange pausiert haben! Wer noch nie dabei war, möge sich bitte 15 min früher einwählen - Ihr bekommt dann eine Einweisung von mir.

Diese Übungsabende finden monatlich an wechselnden Wochentagen statt.

Weitere Info und Anmeldung unter: https://www.susannemuellner.de/aktuelles

**Beginn:** 31.05.2024 **Ende:** 31.05.2024

Uhrzeit: 19-21 Uhr

#### **Adresse**

Online

Saalgasse 15 60311 Frankfurt

## Der Atem als Anker - MBSR-Übungsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Übungsabend für ehemalige Teilnehmer:innen von MBSR- oder Achtsamkeitskursen und Interessierte. Wir üben verschiedene geführte Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, sowie achtsames Yoga aus dem MBSR-Curriculum und hören einen Textimpuls.

Herzliche Einladung auch an diejenigen, die noch nie dabei waren oder lange pausiert haben! Wer noch nie dabei war, möge sich bitte 15 min früher einwählen - Ihr bekommt dann eine Einweisung von mir.

Diese Übungsabende finden monatlich an wechselnden Wochentagen statt.

Weitere Info und Anmeldung unter: https://www.susannemuellner.de/aktuelles

Uhrzeit: 19-21 Uhr

### Adresse

Online

Saalgasse 15 60311 Frankfurt



# Übungstag in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

An diesem Tag werden wir in die Stille gehen und verschiedene Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen praktizieren.

In besonderer Weise sind alle ehemaligen Teilnehmer:innen von MBSR- und Achtsamkeitskursen eingeladen, ihre Praxis aufzufrischen und zu vertiefen, sowie alle, die einen Tag in Stille und Selbstfürsorge verbringen wollen.

Wenn Sie Fragen dazu haben, schreiben Sie mir einfach eine Mail oder rufen Sie mich an!

**Beginn:** 29.06.2024 **Ende:** 29.06.2024

**Uhrzeit:** 10-16.30 Uhr

## **Adresse**

Mehrgenerationenhaus W58

Weikertsblochstr. 58 63069 Offenbach

# Stille und Achtsamkeit - eine Auszeit in Burgund

Kurse mit Übernachtung

\*

Körper und Geist zur Ruhe bringen, in die Stille eintauchen, die Natur genießen, die eigenen Quellen (wieder)finden ...

Der "Carmel de la Paix" ...

... ist eine Gemeinschaft von ca. 20 Karmelitinnen, die auf einem Hügel in Frankreich ein einfaches und kontemplatives Leben führen – betend, arbeitend und schweigend. Sie leben nach dem Vorbild der Ordensgründerin Teresa von Avila, die 2015 ihren 500. Geburtstag gefeiert hat.

Der Karmel ist ein Ort der Stille und eignet sich hervorragend, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu begegnen und wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was trägt.

Sie erleben ein beeindruckendes Frauenkloster, werden einfach und liebevoll untergebracht und lecker französisch bekocht.

Sie können an Gebets- und Schweigezeiten (täglich 2 Stunden) und nachmittags an der gemeinsamen Arbeit in Stille mit den Schwestern in der Landwirtschaft teilnehmen.

Sie können in der schönen Gegend spazieren, wandern oder joggen gehen.

Sie praktizieren in der Gruppe kurze Übungen der Achtsamkeit auf MBSR-Basis (2 Einheiten täglich).

Wer neugierig geworden ist, kann auf meiner Website den PDF-Flyer einsehen und Fotos und Berichte von früheren Aufenthalten anschauen:

https://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten

**Beginn:** 12.10.2024 **Ende:** 17.10.2024

**Adresse** 

Carmel de la Paix



Chaumont F-71250 Mazille (Cluny)