

Nächste Kurse von Thomas Sacher

6 Tage Auszeit in edler Umgebung (krankenkassenzertifiziert) MBSR Kompakt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompakt in Ravensburg am Bodensee - Juni 2025

Sie sind herzlich eingeladen, sich in in einem wunderschöne Haus in Ravensburg eine Auszeit zu gönnen. Hier können Sie Kraft tanken, einen weiten Ausblick über die Stadt und die Sonnenuntergänge genießen, sowie direkt vom Haus aus im Wald spazieren gehen oder in der freien Zeit einen Stadtbummel unternehmen oder an den Bodensee fahren, der nur eine halbe Stunde mit der Bahn oder dem Auto entfernt ist. Ravensburg, die Stadt der Türme und Tore hat viel südländisches Flair und das Umland hat viele Seen, in denen sie schwimmen können.

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen. Nach dem Kurs können Sie jederzeit innehalten, Ihre Gefühle wohlwollend beobachten, einen Perspektivwechsel oder eine Emotionsregulierungen vornehmen. Sie verfügen danach über eine gute Grundlage, sich freundlich und achtsam wahrzunehmen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und kleine Übungen mit wachsamer Präsenz im Alltag zu integrieren. Mit viel eigener Selbstwirksamkeit werden Sie sich nach dem Kurs vertrauensvoll und selbstsicher weiterentwickeln.

Termine: 7.-12.6.2025 und 16.6. - 21.6.2025

10 Kurseinheiten à 2,5 Std.

max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

min. Teilnehmerzahl: 4 Personen

Seminarzeiten:

Sa.: 7.6.2025, 17:30-20:30 Uhr □□□□

So., Mo., Mi.: 10:00-12:30, 16:00-18:30 Uhr □

Di., 10-15 Uhr □□□□□

Do., 21.6.2025, 9:00 -11:30 Uhr □□

Unterkunft:

In Ravensburg gibt es viele Unterkünfte, die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können. Vor Ort gibt es auch zwei charmante Einzelzimmer, bei Bedarf bitte anfragen.

Verpflegung: Es kann im Haus auch eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung:

Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst. Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Nähere Infos zur Krankenkasse: Gesundheitskurse: Wie hoch ist der Zuschuss der Krankenkassen?

Nähere Infos und Anmeldung: <https://mbsr-ravensburg.de/Kurse/>

Referenzen: <https://www.mbsr-ravensburg.de/Referenzen/>

Beginn: 07.06.2025 **Ende:** 12.06.2025

Adresse

Thomas Sacher

Staufersstraße 43
88214 Ravensburg

6 Tage Auszeit in edler Umgebung (krankenkassenzertifiziert) MBSR Kompakt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompakt in Ravensburg am Bodensee - Juni 2025

Sie sind herzlich eingeladen, sich in in einem wunderschöne Haus in Ravensburg eine Auszeit zu gönnen. Hier können Sie Kraft tanken, einen weiten Ausblick über die Stadt und die Sonnenuntergänge genießen, sowie direkt vom Haus aus im Wald spazieren gehen oder in der freien Zeit einen Stadtbummel unternehmen oder an den Bodensee fahren, der nur eine halbe Stunde mit der Bahn oder dem Auto entfernt ist. Ravensburg, die Stadt der Türme und Tore hat viel südländisches Flair und das Umland hat viele Seen, in denen sie schwimmen können.

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen. Nach dem Kurs können Sie jederzeit innehalten, Ihre Gefühle wohlwollend beobachten, einen Perspektivwechsel oder eine Emotionsregulierungen vornehmen. Sie verfügen danach über eine gute Grundlage, sich freundlich und achtsam wahrzunehmen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und kleine Übungen mit wachsamer Präsenz im Alltag zu integrieren. Mit viel eigener Selbstwirksamkeit werden Sie sich nach dem Kurs vertrauensvoll und selbstsicher weiterentwickeln.

Termine: 7.-12.6.2025 und 16.6. - 21.6.2025

10 Kurseinheiten à 2,5 Std.

max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

min. Teilnehmerzahl: 4 Personen

Seminarzeiten:

Mo.: 16.6.2025, 17:30-20:30 Uhr □□□□

Di., Mi., Fr.: 10:00-12:30, 16:00-18:30 Uhr □

Do., 10-15 Uhr □□□□□

Sa., 21.6.2025, 9:00 -11:30 Uhr □□

Unterkunft:

In Ravensburg gibt es viele Unterkünfte, die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können. Vor Ort gibt es auch zwei charmante Einzelzimmer, bei Bedarf bitte anfragen.

Verpflegung: Es kann im Haus auch eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung:

Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst. Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Nähere Infos zur Krankenkasse: Gesundheitskurse: Wie hoch ist der Zuschuss der Krankenkassen?

Nähere Infos und Anmeldung: <https://mbsr-ravensburg.de/Kurse/>

Referenzen: <https://www.mbsr-ravensburg.de/Referenzen/>

Beginn: 16.06.2025 **Ende:** 21.06.2025

Adresse

Thomas Sacher

Staufersstraße 43
88214 Ravensburg

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend ist am 10.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr.

Achtsamkeitstag ist am: Samstag 29.11.2025 von 9:00 bis 16:00 Uhr.

Veranstaltungsort: Yogaraum, Raueneeggstraße 1/1, Ravensburg

Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst!

Beginn: 17.10.2025 **Ende:** 12.12.2025

Uhrzeit: 19:30 - 22:00 Uhr

Adresse

Yogaraum Ravensburg

Raueneeggstraße 1/1
88212 Ravensburg

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoveranstaltung ist am 14.10.2025 von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Der Achtsamkeitstag ist am 29.11.2025 von 9:30 - 16:00
Uhr.

Adresse: Thomas Sacher, Staufersstraße 43, Ravensburg

Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst!

Beginn: 21.10.2025 **Ende:** 09.12.2025

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Thomas Sacher

Staufersstraße 43
88214 Ravensburg

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag findet im Yogaraum, Raueneeggstraße 1/1 in Ravensburg, oberster Stock statt.

Der Raum ist wunderschön und sehr groß.

Was ist ein Achtsamkeitstag?

Ein Achtsamkeitstag ist ein Tag des Innehaltens, des bei sich Ankommens. Er beinhaltet alle MBSR Übungen, die in Stille praktiziert werden. Bodyscan (achtsames Liegen) sowie Yoga- und Meditationsübungen werden angeleitet. Es wird ein gemeinsames Mittagessen geben, zu dem jeder eine Kleinigkeit beiträgt. Nach dem Mittagessen folgt eine Pause von 90 Minuten, die jeder frei gestalten kann.

Bitte vorher anmelden über: Tel. 07513558990 oder

thomassacher@web.de oder über die
Homepage: www.mbsr-ravensburg.de
Gebühr: 50 €

Du bist herzlich eingeladen!
Der Tag wird dir unvergesslich in Erinnerung bleiben.
Liebe Grüße Thomas

Beginn: 29.11.2025 **Ende:** 29.11.2025
Uhrzeit: 9:30 Uhr

Adresse

Yogaraum Ravensburg
Raueneggstraße 1/1
88212 Ravensburg