

Nächste Kurse von Doris Meißner

Natur achtsam erleben und Kraft schöpfen - Ein erholsames Waldbad für dich

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Natur achtsam erleben und Kraft schöpfen im Jahresverlauf - Ein erholsames Waldbad für dich:
Eintauchen in die Waldatmosphäre und die Heilkräfte des Waldes für die eigene Gesundheit nutzen!

Die Natur achtsam erleben, führt wieder in die Balance. Das Waldbad bietet Ruhe und Erholung durch Übungen aus der Achtsamkeitstradition und dem japanischen Waldbadenkonzept Shinrin Yoku. Mit ausgewählten Übungen werden wir den Wald mit allen Sinnen erkunden und die gesundheitsfördernde Waldluft aufnehmen. Dabei findest du Wege zur mentalen und körperlichen Entspannung durch das heilsame Eintauchen in die Natur.

Das Waldbad ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Waldbaderfahrene geeignet. Warme und wetterfeste Kleidung & Schuhwerk, ein für Waldboden geeignetes Sitzkissen, ein warmes Getränk und Essen

Ort & Zeit & Kursgebühr

Das Waldbaden findet in Mardorf am Steinhuder Meer oder am Bentherr Berg statt; jeweils von 10 bis 15 Uhr.

Bei Fragen zur Anfahrt bin ich gern behilflich.

Kursgebühr: 65,00 € (Ermäßigung auf Anfrage). Auf Anfrage ist das Waldbaden auch als Einzelcoaching möglich.

Termine:

- Waldbaden für Frauen am 8. März 2025
- Frühlingerleben am 29. März 2025 und am 26. April 2025
- Herbstspüren mit allen Sinnen am 20. September 2025
- Waldbaden zum Jahresabschluss am 30.12.2025

Anmeldung & Anfragen
info@dorismeissner.com
www.dorismeissner.com
0176-83096113

Beginn: 18.04.2026 **Ende:** 18.04.2026

Uhrzeit: 10 Uhr

Adresse

Waldbaden am Bentherr Berg Hannover
Lenther Chaussee Bushaltestelle 580
30455 Hannover

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR 8 Wochenkurs Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Infos und Anmeldung:

https://dorismeissner.com/angebote_Kontakt/

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: 8-Wochen MBSR-Onlinekurs in 2026

Das Übungsprogramm in Achtsamkeits/MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)-Kursen wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigende Wirkung des Achtsamkeitsprogramms, durch:

- +die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,
- +einen einfühlsamen und selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,
- +eine erhöhte Fähigkeit zur Entspannung,
- +wachsende Selbstannahme und Akzeptanz und einer damit verbundenen Steigerung von Lebensfreude.

Durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit (formal und im Alltag) lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster – speziell im Umgang mit Stress – besser kennen. Sie entwickeln gleichzeitig einen akzeptierenden Blick auf herausfordernde Lebenssituationen und einen neuen achtsamen Umgang mit Stress.

Mit diesem Kurs erfahren Sie ganz grundlegend, wie Sie Stress abbauen und wie Sie für Ihre Gesundheit sorgen.

Der MBSR-Kurs besteht aus acht Sitzungen mit einer Dauer von zweieinhalb Stunden pro Woche und einem ganztägigen Praxis-Seminar, dem Tag der Achtsamkeit.

Kursinhalte und Übungen:

- +Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)
- +achtsame Körperwahrnehmung und Anleitung zu einfachen Yoga-/ Dehnübungen
- +theoretische Grundlagen zu Stress und Stressfolgen, +Umgang mit belastenden Gefühlen (Wut, Trauer, Angst, Ärger) und Entwicklung einer gesunden Selbstfürsorge
- +achtsame Kommunikation und Umgang mit Grenzen

Kursgebühren inkl.Übungsmaterialien 370 Euro

Auf Anfrage auch als Einzelcoaching möglich.

Hinweis: Arbeitgeber unterstützen MBSR- und andere Gesundheitskurse ebenfalls, indem sie die Kosten teilweise ganz übernehmen oder bezuschussen. Teilnehmende in meinen Kursen haben damit gute Erfahrungen gemacht.

Beginn: 20.04.2026 **Ende:** 15.06.2026

Uhrzeit: 17 Uhr

Adresse

[Onlinekurs 2026](#)

Herzzeit: liebevoll kommunizieren und wahrnehmen 24.-26. April 2026

Kurse mit Übernachtung

Herzzeit: liebevoll kommunizieren und wahrnehmen

24.-26. April 2026

Gewaltfreie Kommunikation trifft auf kreativen Ausdruck und Übungen aus dem Yoga- und Achtsamkeitsansatz.

Gemeinsam erforschen wir, wie wir durch bewusste Wahrnehmung und liebevolle Kommunikation unsere Beziehungen stärken können. Wir eröffnen uns über die Übung der Selbsteinfühlung die Welt der Gefühle und Bedürfnisse nach dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Dabei ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse anzuerkennen. Die kreative Gestaltung kann uns dabei unterstützen, sie mit Farben und Formen „greifbar“ zu machen. Eingebettet in die Atmosphäre und Gebetszeiten des Evangelischen Kloster Schwanberg, bietet dieses Wochenende Raum für echte Herzzeit - für mehr Liebe, Verständnis und kreative Lebendigkeit.

Mit: Sr. Anja Veronika Waltemate CCR und Doris Meißner

Kursgebühr 179 Euro und U/V Haus St. Michael 194 Euro und Ort: Kloster Schwanberg

Weitere Informationen im Jahresprogramm 2026 des evangelischen Klosters Schwanberg

Beginn: 24.04.2026 **Ende:** 26.04.2026

Adresse

Kloster Schwanberg

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR 8 Wochenkurs Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infos und Anmeldung:

https://dorismeissner.com/angebote_Kontakt/

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: 8-Wochen MBSR-Onlinekurs in 2026

Das Übungsprogramm in Achtsamkeits/MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)-Kursen wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und Lebensqualität steigende Wirkung des Achtsamkeitsprogramms, durch:

- +die Förderung von körperlicher und psychischer Gesundheit,
- +einen einfühlsamen und selbstwirksamen Umgang mit Stresssituationen,
- +eine erhöhte Fähigkeit zur Entspannung,
- +wachsende Selbstannahme und Akzeptanz und einer damit verbundenen Steigerung von Lebensfreude.

Durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit (formal und im Alltag) lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster – speziell im Umgang mit Stress – besser kennen. Sie entwickeln gleichzeitig einen akzeptierenden Blick auf herausfordernde Lebenssituationen und einen neuen achtsamen Umgang mit Stress.

Mit diesem Kurs erfahren Sie ganz grundlegend, wie Sie Stress abbauen und wie Sie für Ihre Gesundheit sorgen.

Der MBSR-Kurs besteht aus acht Sitzungen mit einer Dauer von zweieinhalb Stunden pro Woche und einem ganztägigen Praxis-Seminar, dem Tag der Achtsamkeit.

Kursinhalte und Übungen:

- +Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)
- +achtsame Körperwahrnehmung und Anleitung zu einfachen Yoga-/ Dehnübungen

+theoretische Grundlagen zu Stress und Stressfolgen, +Umgang mit belastenden Gefühlen (Wut, Trauer, Angst, Ärger) und Entwicklung einer gesunden Selbstfürsorge
+achtsame Kommunikation und Umgang mit Grenzen

Kursgebühren inkl. Übungsmaterialien 370 Euro
Auf Anfrage auch als Einzelcoaching möglich.

Hinweis: Arbeitgeber unterstützen MBSR- und andere Gesundheitskurse ebenfalls, indem sie die Kosten teilweise ganz übernehmen oder bezuschussen. Teilnehmende in meinen Kursen haben damit gute Erfahrungen gemacht.

Beginn: 26.10.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 17 Uhr

Adresse

Onlinekurs 2026