

Nächste Kurse von Thomas Schneider

Live-8 Wochen-Online-Kurs: MSC - Mindful Self-Compassion (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein evidenz-basierter 8-Wochen Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf der bahnbrechenden Forschung von Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Christopher Germer. MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Dieser Kurs eignet sich wunderbar als Aufbau Kurs für bereits MBSR Praktizierende.

Woche 1 beginnt am 15.05.2023, zu diesem Termin kann auch noch mit der Teilnahme am Kurs begonnen werden..

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl sind Freundlichkeit mit uns selbst, ein Gefühl von Mitmenschlichkeit und ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein. Freundlichkeit öffnet unsere Herzen dem Leid gegenüber, damit wir uns das geben können was wir brauchen. Mitmenschlichkeit öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind. Achtsamkeit öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere Erfahrung mit mehr Leichtigkeit annehmen können. Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in einem Zustand von warmherziger verbundener Präsenz.

Weitere Informationen unter: <https://www.wegezumsein.com/online-kurse/msc-8-wochen-online-kurs/>

Beginn: 11.09.2023 **Ende:** 30.10.2023

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Online Kurs: findet zu Hause statt.

Live-Online-Kurs: MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem Live-Online-Kurs wird das original 8-Wochen-MBSR-Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn, Begründer der „Stressreduction Clinic“ in den USA, vermittelt.

Der Kurs ist ein intensives, achtwöchiges Trainingsprogramm und Selbsterfahrungsseminar mit Gruppensitzungen von je 2,5 Std. pro Woche und einem Achtsamkeitstag in Stille.

Verschiedene formale Meditationspraktiken bilden den Kern des Programmes:

- Bodyscan (Übung zur Körperwahrnehmung),
- Achtsamkeitsmeditation nach dem MBSR,
- sanfte Körper-Übungen zum Thema Grenzen wahrnehmen und
- Achtsamkeit im Alltag.

Weitere Informationen und Anmeldung über unsere

<https://www.wegezumsein.com/online-kurse/mbsr-8-wochen-online-kurs/>

Beginn: 13.09.2023 **Ende:** 01.11.2023

Uhrzeit: 18:30 bis 21:00 Uhr

Adresse

Online Kurs: findet zu Hause statt.

Intensivwoche Meditation & Selbstmitgefühl in den Alpen (Österreich, Kleinwalsertal)

Kurse mit Übernachtung

„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.“

Kristin Neff

Selbstmitgefühl stärkt die Resilienz und das persönliche Wohlbefinden. Außerdem ist Selbstmitgefühl ein wichtiger Schutzfaktor vor Stress, Burnout und psychischen Erkrankungen.

Tägliche leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - geben uns die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Bergwelt zu vertiefen. Wer alleine in die Natur möchte, hat ebenfalls verschiedene Winter und Sommerwege, um seine "Seminar" für sich zu vertiefen.

Weitere Infos findest Du unter www.wegezumsein.com

Beginn: 17.09.2023 **Ende:** 22.09.2023

Adresse

Naturhotel Chesa Valisa **** Biohotel

Gerbeweg 18

87568 Hirschegg- Kleinwalsertal

Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung

Meditation & Wandern – Die Natur als Regenerationsquelle und Spiegel unserer Persönlichkeit steht in dieser Woche im Mittelpunkt.

Wir verbringen viel Zeit auf wunderschönen leichten Wanderungen und vertiefen die Impulse aus der vormittäglichen Meditationseinheit im Seminarraum.

Regeneration & Genuss für uns und unseren Körper!

In Verbindung mit dem Körper und dem Atem gehen, alles loslassen und zur Ruhe kommen - im Einklang mit sich selbst und der Natur!

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene, welche gern in der Natur unterwegs sind, geeignet.

Weitere Informationen auf unserer Website

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/meditation-impuls-wanderwoche/>

Beginn: 24.09.2023 **Ende:** 30.09.2023

Adresse

Naturhotel Lärchenhof Biohotel

Schützabühl 2

6993 Mittelberg /Kleinwalsertal

Auszeit in Bergstille Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe / Eine Woche Berg Retreat

Kurse mit Übernachtung

Mitten in der Natur lädt dieses Gebiet ein, um inne zu halten und der Stille zu lauschen. Weit weg vom Lärm der Zivilisation erfahren und vertiefen wir hier Achtsamkeit und Meditation.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf der Regeneration des Körpers und des Geistes durch die Stille der Bergwelt.

Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit ihrer inneren Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in ihren Alltag zu bringen.

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/>

Beginn: 01.10.2023 **Ende:** 06.10.2023

Adresse

Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette

Steigbachtal

87509 Immenstadt

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Einführungswochenende in MBSR, im Wellnesshotel im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung

Wir laden Euch ein Körper, Geist und Seele zu regenerieren: in diesem dreitägigem

Wochenend-Seminar können

Teilnehmer bei theoretischen und praktischen Übungen „zu sich kommen“. und MBSR -

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - kennenlernen und selbst erfahren.

Ergänzt wird dieses Seminar durch die Unterbringung Genießerhotel Almhof Rupp. Zentral in Riezlern gelegen und doch mitten in den imposanten Bergen des Kleinwalsertals kombiniert das Hotel Erholung und Wellness.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/seminar-stressbewaeltigung/>

Beginn: 06.10.2023 **Ende:** 08.10.2023

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp

Walsenstr. 83

6991 Riezlern

Intensivwoche Meditation & Achtsamkeit in Österreich, in den Alpen

Kurse mit Übernachtung

Vertiefende Übungen zur Achtsamkeit geben uns die Möglichkeit, inne liegende Potentiale wie z.B.

Mitgefühl, Selbstmitgefühl, Gelassenheit, Unterscheidungskraft und Klarheit des Geistes zu entwickeln.

Achtsamkeit im Alltag, wie der Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen, werden ebenfalls in diesem Seminar behandelt.

Tägliche leichte Wanderungen/ Spaziergänge - zum Teil in Stille - geben uns die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Bergwelt zu vertiefen.

Wer alleine in die Natur möchte, hat ebenfalls verschiedene Winter- und Sommerwege, um seine "Auszeit" für sich zu vertiefen.

Unterbringung in einem der schönsten Bio-Hotels Österreichs.

Mehr Infos: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/intensivwoche-meditation-achtsamkeit/>

Beginn: 08.10.2023 **Ende:** 13.10.2023

Adresse

Naturhotel Chesa Valisa **** Biohotel

Gerbeweg 18
87568 Hirschegg- Kleinwalsertal

Selbstmitgefühl & Selbstakzeptanz 3 Tage Wochenende zum Kennenlernen

Kurse mit Übernachtung

Dieses Seminar kombiniert die Fertigkeiten von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz. Somit erhalten Sie einen Einblick in die achtsame Selbstmitgeföhlt-Meditation aus dem MSC und der Achtsamkeitsmeditation.

In diesem Wochenend-Seminar werden die Basis-Grundlagen geschaffen, um emotionale Ressourcen zu stärken, die wir brauchen, um mit alten und neuen Herausforderungen gut umgehen zu können. Untergebracht sind Sie im 4 Sterne Genießerhotel Almhof Rupp im Kleinwalsertal. Mitten im Zentrum von Riezlern und doch in mitten der Allgäuer Alpen mit wunderschönem Bergpanorama können Sie hier Ihre keine Auszeit genießen.

<https://www.wegezumsein.com/wochenendkurse/wochenendkurs-selbstmitgefuehl-kleinwalsertal/>

Beginn: 13.10.2023 **Ende:** 15.10.2023

Adresse

Genießerhotel Almhof Rupp
Walserstr. 83
6991 Riezlern

Meditation- & Impuls-Wanderwoche im Kleinwalsertal

Kurse mit Übernachtung

Meditation & Wandern – Die Natur als Regenerationsquelle und Spiegel unserer Persönlichkeit steht in dieser Woche im Mittelpunkt.

Wir verbringen viel Zeit auf wunderschönen leichten Wanderungen und vertiefen die Impulse aus der vormittäglichen Meditationseinheit im Seminarraum.

Regeneration & Genuss für uns und unseren Körper!

In Verbindung mit dem Körper und dem Atem gehen, alles loslassen und zur Ruhe kommen - im Einklang mit sich selbst und der Natur!

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene, welche gern in der Natur unterwegs sind, geeignet.

Weitere Informationen auf unserer Website

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/meditation-impuls-wanderwoche/>

Beginn: 15.10.2023 **Ende:** 21.10.2023

Adresse

Naturhotel Lärchenhof Biohotel
Schützabühl 2
6993 Mittelberg /Kleinwalsertal

MSC Retreat: Yin & Yang - Befreie den Löwen in Dir, in St. Peter Ording

Kurse mit Übernachtung

Um liebevoll für uns sorgen zu können brauchen wir unterschiedliche Arten des Selbstmitgeföhls: Yin- und Yang-Selbstmitgefühl.

Das Yin-Selbstmitgefühl ist die nährende, „weibliche“ Komponente des Selbstmitgeföhls. Das Yang-Selbstmitgefühl ist eine aktive, „männliche“ Komponente des Selbstmitgeföhls.

Der Schwerpunkt des MSC Retreat: Yin & Yang liegt darauf, die beiden Seiten des Selbstmitgefühls in sich zu entdecken und leben zu lernen. Durch die Verbindung der beiden Qualitäten können wir in kritischen Situationen adäquat reagieren: Wir können klar entscheiden, dass wir uns innerlich nähren oder in Verbundenheit mit uns und anderen für uns eintreten.

Dieser Kurs findet im wunderschönen Strandgut Resort mit einem riesigen Wellnessbereich und direkt Lage am Meer statt. Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

Weitere Infos unter: <https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/msc-vertiefungskurs-yin-yang/>

Beginn: 22.10.2023 **Ende:** 27.10.2023

Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2

25826 St. Peter-Ording

MBSR- Kompaktkurs 6 Nächte Auszeit in den Bergen/ Bio Hotel mit Wellness

Kurse mit Übernachtung

Dieser MBSR Kompaktkurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das vollständige 8 Wochen MBSR Format zu praktizieren. Es besteht die Möglichkeit auf kleine Impulse in der Natur.

In dieser sehr entspannten aber auch spannenden Woche werden Sie in einem Biohotel in der wunderschönen Kulisse der Allgäuer Berge mit vollbiologischer Kost und einem Wellnessbereich verwöhnt.

Beginn: 05.11.2023 **Ende:** 11.11.2023

Adresse

Biohotel Ifenblick

Gschwend 49

87538 Balderschwang Oberallgäu

Auszeit in Bergstille Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe / Eine Woche Berg Retreat

Kurse mit Übernachtung

Mitten in der Natur lädt dieses Gebiet ein, um inne zu halten und der Stille zu lauschen. Weit weg vom Lärm der Zivilisation erfahren und vertiefen wir hier Achtsamkeit und Meditation.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf der Regeneration des Körpers und des Geistes durch die Stille der Bergwelt.

Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit ihrer inneren Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in ihren Alltag zu bringen.

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/>

Beginn: 12.11.2023 **Ende:** 17.11.2023

Adresse

Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette

Steigbachtal

87509 Immenstadt

MBSR meets MSC – Achtsamkeit trifft Selbstmitgefühl / Meditationsseminar an der Nordsee

Kurse mit Übernachtung

Diese Seminarwoche verbindet wichtige Kernbereiche des MSC (mindful self-compassion) und des MBSR (mindful-based stress-reduction).

Hierdurch können die Teilnehmer im Rahmen des Seminars verschiedene Übungen aus beiden Ansätzen kennenlernen, die bei regelmäßiger Anwendung die persönliche Resilienz steigern helfen und so zu mehr Optimismus, Lebensfreude und Dankbarkeit im Leben führen. Dieser Kurs findet im wunderschönen Strandgut Resort mit einem riesigen Wellnessbereich und direkt Lage am Meer statt. Täglich Freiräume für Wanderungen/ Spaziergänge am Meer geben die Möglichkeit, Erfahrenes in der Natürlichkeit der Dünen und direkt an der Nordsee für sich selbst zu vertiefen.

Beginn: 26.11.2023 **Ende:** 01.12.2022

Adresse

StrandGut Resort

Am Kurbad , 2

25826 St. Peter-Ording

Auszeit in Bergstille Meditation & Achtsamkeit auf der Alpe / Eine Woche Berg Retreat mit Schneeschuhwandern

Kurse mit Übernachtung

Mitten in der Natur lädt dieses Gebiet ein, um inne zu halten und der Stille zu lauschen. Weit weg vom Lärm der Zivilisation erfahren und vertiefen wir hier Achtsamkeit und Meditation.

Unser Fokus liegt in dieser Woche auf der Regeneration des Körpers und des Geistes durch die Stille der Bergwelt.

Diese "Auszeit" lädt Anfänger und bereits erfahrene Meditierende dazu ein, sich mit ihrer inneren Weisheit zu verbinden, um Klarheit, Zufriedenheit und Inspiration in ihren Alltag zu bringen.

<https://www.wegezumsein.com/urlaubsseminare/auszeit-in-bergstille-meditation-achtsamkeit-auf-der-alpe/>

Beginn: 10.12.2023 **Ende:** 15.12.2023

Adresse

Auszeit in Bergstille / Nagelfluh-Kette

Steigbachtal

87509 Immenstadt