Nächste Kurse von Jana Willms

ONLINE live Montagsmeditation | Freude: Quelle unserer Lebenskraft

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offenes ONLINE-Live Vertiefungstreffen für Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind (z.B. durch MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks, Zen oder Kontemplation) und ihre inneren Ressourcen im Umgang mit persönlichen und kollektiven Herausforderungen weiter stärken möchten.

Das Treffen beinhaltet einen Input, dessen Inhalte in die nachfolgende geleitete Meditation (ca. 30 Minuten) einfließen. Im Anschluss erhalten Sie Anregungen dafür, wie Sie die Ressource in Ihrem Alltag weiter stärken können und es gibt Raum für Austausch und Fragen (wenn Sie mögen).

Die Inhalte und Meditation basieren auf MBSR und sind inspiriert durch die Arbeit von Oren Jay Sofer, Thich Nhat Hanh, Joanna Macy, Martin Aylward und den Inhalten des MBCL Mitgefühlstrainings.

Die Aufzeichnung der Meditation steht Ihnen im Anschluss als MP3-Datei zum Nach- oder Wiederhören zur Verfügung. Zudem erhalten Sie die Anregungen für den Alltag als pdf-Dokument.

Montag, 24. Juni 2024 von 18.30 - 19.45 Uhr
Kosten: 18,00 Euro
Anmeldeschluss: Am Vorabend des Treffens um 20.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamkeit-willms.de/online-montagsmeditation/

Dieser Termin ist Teil der Vertiefungsreihe: "Mut, Kraft, Weisheit und Liebe - Ressourcen für herausfordernde Zeiten". Sie sind herzlich eingeladen, sich auch die anderen Themen und Termine anzuschauen.

Weitere Termine in 2024:
- 16. September 2024 - Das Geschenk eines mutigen Herzens: Uns selbst, anderen und der Welt begegnen
- 14. Oktober 2024 - Kostbare Lebensenergie: Wie wir sie klug und nachhaltig einsetzen
- 11. November 2024 - Die Kunst des Ausruhens: Lebendig und kraftvoll wirksam werden
- 16. Dezember 2024 - Verzeihen als Friedensweg: Das Herz von Groll befreien

Beginn: 12.08.2024
Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr

Adresse
Online

MBSR Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung
Dieser 6-tägige Kurs vermitelt Ihnen alle Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses. Die wohltuende Stille am Benediktushof lädt Sie ein, langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich einmal ganz sich selbst und der Achtsamkeitspraxis zu widmen.

In den Kurszeiten erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, sowie Übungen und Kurzvorträge zu verschiedenen stressrelevanten Themen. Neben den Kurszeiten gibt es Freiräume, um im Aalbachtal spazieren zu gehen, die Stille in den wunderschönen Gartenanlagen des Benediktushofs zu genießen, oder sich gemütlich in der Buchhandlung oder im Bistro auszutauschen.

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen als Download und Kursunterlagen unterstützen Sie, die Achtsamkeitspraxis Zuhause fortzusetzen.

Einige Wochen nach Kursende können Teilnehmende zudem an einem Online Follow-Up teilnehmen. Es bietet Raum für Fragen, Austausch und gemeinsame Praxis und unterstützt Sie bei der Integration der Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Der Kompaktkurs eigenet sich für Menschen, die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs nur schwer in ihren Alltag integrieren können. Er eignet sich als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis und ebenso zur Auffrischung und Vertiefung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch. Hier können wir uns ein bisschen kennenlernen und zusammen schauen, ob der Kurs zum jetzigen Zeitpunkt das Richtige für Sie ist.

Der Kompaktkurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden. Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Die Gruppe umfasst maximal 14 Teilnehmende. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an wenn Sie wissen, dass Sie teilnehmen möchten.
Anmeldung und weitere Information: www.benediktushof-holzkirchen.de

Beginn: 18.08.2024 **Ende:** 23.08.2024

Adresse
Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

ONLINE live | MBCL 8-Wochen-Kurs ab August 2024

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Für die Kursteilnahme benötigen Sie einen Computer (oder Tablet, kein Handy) mit Mikrofon und Kamera, eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Platz in Ihrem Zuhause.

Schreiben Sie mir gerne, wenn Sie Fragen oder sich anmelden möchten. Dann können wir einen Termin für das Vorgespräch via Zoom vereinbaren.

Beginn: 28.08.2024 **Ende:** 27.12.2024
Uhrzeit: 18.00 - ca. 21.00 Uhr

Adresse
Online

ONLINE live Montagsmeditation | Das Geschenk eines mutigen Herzens: Uns selbst, anderen un der Welt be

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offenes ONLINE-Live Vertiefungstreffen für Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind (z.B. durch MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks, Zen oder Kontemplation) und ihre inneren Ressourcen im Umgang mit persönlichen und kollektiven Herausforderungen weiter stärken möchten.

Das Treffen beinhaltet einen Input, dessen Inhalte in die nachfolgende geleitete Meditation (ca. 30 Minuten) einfließen. Im Anschluss erhalten Sie Anregungen dafür, wie Sie die Ressource in Ihrem Alltag weiter stärken können und es gibt Raum für Austausch und Fragen (wenn Sie mögen).

Die Inhalte und Meditation basieren auf MBSR und sind inspiriert durch die Arbeit von Oren Jay Sofer, Thich Nhat Hanh, Joanna Macy, Martin Aylward und den Inhalten des MBCL Mitgefühlstrainings.

Die Aufzeichnung der Meditation steht Ihnen im Anschluss als MP3-Datei zum Nach- oder Wiederhören zur Verfügung. Zudem erhalten Sie die Anregungen für den Alltag als pdf-Dokument.

Montag, 24. Juni 2024 von 18.30 - 19.45 Uhr
Kosten: 18,00 Euro
Anmeldeschluss: Am Vorabend des Treffens um 20.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamkeit-willms.de/online-montagsmeditation/

Dieser Termin ist Teil der Vertiefungsreihe: "Mut, Kraft, Weisheit und Liebe - Ressourcen für herausfordernde Zeiten". Sie sind herzlich eingeladen, sich auch die anderen Themen und Termine anzuschauen.

Weitere Termine in 2024:
- 14. Oktober 2024 - Kostbare Lebensenergie: Wie wir sie klug und nachhaltig einsetzen
- 11. November 2024 - Die Kunst des Ausruhens: Lebendig und kraftvoll wirksam werden
- 16. Dezember 2024 - Verzeihen als Friedensweg: Das Herz von Groll befreien

In 2025 werde ich diese Reihe mit weiteren Themen fortsetzen. Die aktuellen Informationen finden Sie auf meiner Website. Tragen Sie sich gerne für meinen Newsletter ein, wenn Sie über die neuen Termine informiert werden möchten.

Beginn: 16.09.2024
Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr

Adresse
Online

Politisch aktiv und gelassen! MBSR-Bildungsurlaub für Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung
Erfahren Sie die Kraft der Achtsamkeit - um politisch aktiv zu sein, ohne auszubrennen! In kompakter Form erleben Sie in diesem Bildungsurlaub die Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses.

In einer ruhigen und vertrauensvollen Atmosphäre lernen Sie, Stress abzubauen, um mehr Ruhe und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln.

Das Seminar beinhaltet 40 Unterrichtsstunden. Neben den Seminarzeiten gibt es großzügige Pausen und Freiräume für Spaziergänge, Fahrradfahrten (z.B. zum historischen Städtchen Zülpich oder zum nahegelegenen See) und natürlich zum achtsamen Verweilen in dem charmanten Fachwerkhaus und seinem wunderschönen Garten.

Eine ausführliche Anleitung, Audioaufnahmen der MBSR-Übungen und Kursunterlagen unterstützen Sie dabei, die Achtsamkeitspraxis im Anschluss an das Seminar Zuhause fortzusetzen.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen und jeden Alters, die sich besser kennenlernen möchten, um einen heilsameren Umgang mit Stress und Belastungen zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

FLINTA*-Personen sind herzlich willkommen.

Der Bildungsurlaub beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir (Jana Willms) auf, wenn Sie nicht sicher sind, ob das Seminar in Ihrer jetzigen Lebenssituation für Sie geeignet ist.

Anmeldung und weitere Informationen
02252 - 6577 www.lila-bunt-zuelpich.de

Beginn: 23.09.2024 **Ende:** 27.09.2024

Adresse
Queer-feministisches Bildungs- und Tagungshaus Zülpich e.V. #lila_bunt
Prälat-Franken-Straße 22
53909 Zülpich

ONLINE live Montagsmeditation | Kostbare Lebensenergie: Wie wir sie klug und nachhaltig einsetzen
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offenes ONLINE-Live Vertiefungstreffen für Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind (z.B. durch MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks, Zen oder Kontemplation) und ihre inneren Ressourcen im Umgang mit persönlichen und kollektiven Herausforderungen weiter stärken möchten.

Das Treffen beinhaltet einen Input, dessen Inhalte in die nachfolgende geleitete Meditation (ca. 30 Minuten) einfließen. Im Anschluss erhalten Sie Anregungen dafür, wie Sie die Ressource in Ihrem Alltag weiter stärken können und es gibt Raum für Austausch und Fragen (wenn Sie mögen).

Die Inhalte und Meditation basieren auf MBSR und sind inspiriert durch die Arbeit von Oren Jay Sofer, Thich Nhat Hanh, Joanna Macy, Martin Aylward und den Inhalten des MBCL Mitgefühlstrainings.

Die Aufzeichnung der Meditation steht Ihnen im Anschluss als MP3-Datei zum Nach- oder Wiederhören zur Verfügung. Zudem erhalten Sie die Anregungen für den Alltag als pdf-Dokument.

Montag, 24. Juni 2024 von 18.30 - 19.45 Uhr
Kosten: 18,00 Euro

Anmeldeschluss: Am Vorabend des Treffens um 20.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamkeit-willms.de/online-montagsmeditation/

Dieser Termin ist Teil der Vertiefungsreihe: "Mut, Kraft, Weisheit und Liebe - Ressourcen für herausfordernde Zeiten". Sie sind herzlich eingeladen, sich auch die anderen Themen und Termine anzuschauen.

Weitere Termine in 2024:
- 11. November 2024 - Die Kunst des Ausruhens: Lebendig und kraftvoll wirksam werden
- 16. Dezember 2024 - Verzeihen als Friedensweg: Das Herz von Groll befreien

In 2025 werde ich diese Reihe mit weiteren Themen fortsetzen. Die aktuellen Informationen finden Sie auf meiner Website. Tragen Sie sich gerne für meinen Newsletter ein, wenn Sie über die neuen Termine informiert werden möchten.

Beginn: 14.10.2024
Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr

Adresse
Online

Kompakt-Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining (anerkannt als Voraussetzung für die

Kurse mit Übernachtung
Dieser kompakte Einführungskurs richtet sich an Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind - vorzugsweise durch die Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs, durch Zen oder Kontemplation.

In der nährenden Stille am Benediktushof erleben Sie die zentralen die Inhalte des achtsamkeitsbasierten MBCL-Mitgefühlstrainings und üben, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten fürsorglicher und unterstützender zu begegnen. Das nährt die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen und der Welt. Theoretische Grundlagen und Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere gemeinsame Übungspraxis.

Dieser Kurs ist anerkannt als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in.

Anmeldung und weitere Information:
https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 17.10.2024 **Ende:** 20.10.2024

Adresse
Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

ONLINE live Montagsmeditation | Die Kunst des Ausruhens: Lebendig und kraftvoll wirksam werden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offenes ONLINE-Live Vertiefungstreffen für Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind (z.B. durch MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks, Zen oder Kontemplation) und ihre inneren Ressourcen im Umgang mit persönlichen und kollektiven Herausforderungen weiter stärken möchten.

Das Treffen beinhaltet einen Input, dessen Inhalte in die nachfolgende geleitete Meditation (ca. 30 Minuten) einfließen. Im Anschluss erhalten Sie Anregungen dafür, wie Sie die Ressource in Ihrem Alltag weiter stärken können und es gibt Raum für Austausch und Fragen (wenn Sie mögen).

Die Inhalte und Meditation basieren auf MBSR und sind inspiriert durch die Arbeit von Oren Jay Sofer, Thich Nhat Hanh, Joanna Macy, Martin Aylward und den Inhalten des MBCL Mitgefühlstrainings.

Die Aufzeichnung der Meditation steht Ihnen im Anschluss als MP3-Datei zum Nach- oder Wiederhören zur Verfügung. Zudem erhalten Sie die Anregungen für den Alltag als pdf-Dokument.

Montag, 24. Juni 2024 von 18.30 - 19.45 Uhr
Kosten: 18,00 Euro
Anmeldeschluss: Am Vorabend des Treffens um 20.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamkeit-willms.de/online-montagsmeditation/

Dieser Termin ist Teil der Vertiefungsreihe: "Mut, Kraft, Weisheit und Liebe - Ressourcen für herausfordernde Zeiten". Sie sind herzlich eingeladen, sich auch die anderen Themen und Termine anzuschauen.

Weitere Termine in 2024:
- 16. Dezember 2024 - Verzeihen als Friedensweg: Das Herz von Groll befreien

In 2025 werde ich diese Reihe mit weiteren Themen fortsetzen. Die aktuellen Informationen finden Sie auf meiner Website. Tragen Sie sich gerne für meinen Newsletter ein, wenn Sie über die neuen Termine informiert werden möchten.

Beginn: 11.11.2024
Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr

Adresse
Online

ONLINE live Montagsmeditation | Verzeihen als Friedensweg: Das Herz von Groll befreien

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offenes ONLINE-Live Vertiefungstreffen für Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind (z.B. durch MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks, Zen oder Kontemplation) und ihre inneren Ressourcen im Umgang mit persönlichen und kollektiven Herausforderungen weiter stärken möchten.

Das Treffen beinhaltet einen Input, dessen Inhalte in die nachfolgende geleitete Meditation (ca. 30

Minuten) einfließen. Im Anschluss erhalten Sie Anregungen dafür, wie Sie die Ressource in Ihrem Alltag weiter stärken können und es gibt Raum für Austausch und Fragen (wenn Sie mögen).

Die Inhalte und Meditation basieren auf MBSR und sind inspiriert durch die Arbeit von Oren Jay Sofer, Thich Nhat Hanh, Joanna Macy, Martin Aylward und den Inhalten des MBCL Mitgefühlstrainings.

Die Aufzeichnung der Meditation steht Ihnen im Anschluss als MP3-Datei zum Nach- oder Wiederhören zur Verfügung. Zudem erhalten Sie die Anregungen für den Alltag als pdf-Dokument.

Montag, 24. Juni 2024 von 18.30 - 19.45 Uhr
Kosten: 18,00 Euro
Anmeldeschluss: Am Vorabend des Treffens um 20.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamkeit-willms.de/online-montagsmeditation/

Dieser Termin ist Teil der Vertiefungsreihe: "Mut, Kraft, Weisheit und Liebe - Ressourcen für herausfordernde Zeiten".

In 2025 werde ich diese Reihe mit weiteren Themen fortsetzen. Die aktuellen Informationen finden Sie auf meiner Website. Tragen Sie sich gerne für meinen Newsletter ein, wenn Sie über die neuen Termine informiert werden möchten.

Beginn: 16.12.2024
Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr

Adresse
Online

Interpersonelle Achtsamkeit - Meditation im Dialog in Kursraum und Alltag

Kurse mit Übernachtung
Diesen Kurs leite ich zusammen mit meinem Kollegen Bernd Langohr (https://jena-achtsamkeit.de/).

Er richtet sich an Lehrende achtsamkeitsbasierter Verfahren (MBSR-, MBCT-, MBCL-, MSC, Breathworks/ MBPM), (Psycho-)Therapeut*innen, Coaches, Lehrer*innen und andere Fachkräfte, die achtsamkeitsbasiert mit Menschen arbeiten. Menschen in Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer*in sind ebenfalls herzlich willkommen.

Voraussetzung ist eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis und Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit in Gruppen oder im Einzelsetting.

Weitere Informationen und Anmeldung: https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/seminare/interpersonelle-achtsamkeit

Beginn: 13.02.2025 **Ende:** 16.02.2025

Adresse
Seminarhof Rosenwaldhof
Bergstraße 2

14550 Groß Kreutz (Havel) OT Götzer Berge

ONLINE live | MBCL Kompaktkurs März 2025

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Leitung: Jana Willms & Klaus Kirchmayr (Assistenz)
Kurszeiten:
Donnerstag, 06.03.25 von 18.00 - ca. 21.00 Uhr
Freitag, 07.03.25 von 9.00 - 12.00 Uhr & 15.00 - ca. 19.00 Uhr
Samstag, 08.03.25 von 9.00 - 12.00 Uhr & 15.00 - ca. 19.00 Uhr
Sonntag, 09.03.25 von 9.00 - ca. 12.30 Uhr
Informationen und Anmeldung: https://www.achtsamkeit-willms.de/online-mbcl-kurs/#mbclkompaktMaerz2025

Beginn: 06.03.2025 **Ende:** 09.03.2025

Adresse
Online

Kompakt-Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining (anerkannt als Voraussetzung für di

Kurse mit Übernachtung
Dieser kompakte Einführungskurs richtet sich an Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind - vorzugsweise durch die Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs, durch Zen oder Kontemplation.

In der nährenden Stille am Benediktushof erleben Sie die zentralen die Inhalte des achtsamkeitsbasierten MBCL-Mitgefühlstrainings und üben, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten fürsorglicher und unterstützender zu begegnen. Das nährt die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen und der Welt. Theoretische Grundlagen und Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere gemeinsame Übungspraxis.

Dieser Kurs ist anerkannt als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in.

Anmeldung und weitere Information:
https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 30.03.2025 **Ende:** 02.04.2025

Adresse
Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

MBSR Kompaktkurs - auf Wunsch mit Online Follow Up

Kurse mit Übernachtung
Dieser 6-tägige Kurs vermittelt Ihnen alle Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses. Die wohltuende Stille

am Benediktushof lädt Sie ein, langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich einmal ganz sich selbst und der Achtsamkeitspraxis zu widmen.

In den Kurszeiten erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, sowie Übungen und Kurzvorträge zu verschiedenen stressrelevanten Themen. Neben den Kurszeiten gibt es Freiräume, um im Aalbachtal spazieren zu gehen, die Stille in den wunderschönen Gartenanlagen des Benediktushofs zu genießen, oder sich gemütlich in der Buchhandlung oder im Bistro auszutauschen.

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen als Download und Kursunterlagen unterstützen Sie, die Achtsamkeitspraxis zuhause fortzusetzen.

Einige Wochen nach Kursende können Teilnehmende zudem an einem Online Follow-Up teilnehmen. Es bietet Raum für Fragen, Austausch und gemeinsame Praxis und unterstützt Sie bei der Integration der Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Der Kompaktkurs eigenet sich für Menschen, die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs nur schwer in ihren Alltag integrieren können. Er eignet sich als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis und ebenso zur Auffrischung und Vertiefung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch. Hier können wir uns ein bisschen kennenlernen und zusammen schauen, ob der Kurs zum jetzigen Zeitpunkt das Richtige für Sie ist.

Der Kompaktkurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden. Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Die Gruppe umfasst maximal 18 Teilnehmende. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an wenn Sie wissen, dass Sie teilnehmen möchten.
Anmeldung und weitere Information: www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot
Button "Kursleiter*innen" >> "W" >> Willms, Jana

Beginn: 10.08.2025 **Ende:** 15.08.2025

Adresse
Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

MBSR Kompaktkurs
Kurse mit Übernachtung
Dieser 6-tägige Kurs vermitelt Ihnen alle Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses. Die wohltuende Stille am Benediktushof lädt Sie ein, langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich einmal ganz sich selbst und der Achtsamkeitspraxis zu widmen.

In den Kurszeiten erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, sowie Übungen und Kurzvorträge zu verschiedenen

stressrelevanten Themen. Neben den Kurszeiten gibt es Freiräume, um im Aalbachtal spazieren zu gehen, die Stille in den wunderschönen Gartenanlagen des Benediktushofs zu genießen, oder sich gemütlich in der Buchhandlung oder im Bistro auszutauschen.

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen als Download und Kursunterlagen unterstützen Sie, die Achtsamkeitspraxis Zuhause fortzusetzen.

Einige Wochen nach Kursende können Teilnehmende zudem an einem Online Follow-Up teilnehmen. Es bietet Raum für Fragen, Austausch und gemeinsame Praxis und unterstützt Sie bei der Integration der Achtsamkeit in Ihren Alltag.

Der Kompaktkurs eigenet sich für Menschen, die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs nur schwer in ihren Alltag integrieren können. Er eignet sich als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis und ebenso zur Auffrischung und Vertiefung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch. Hier können wir uns ein bisschen kennenlernen und zusammeb schauen, was sich für Sie durch den Kurs verändern soll. Im Anschluss wird Ihre Anmeldung vom Benediktushof abschließend bearbeitet.

Der Kompaktkurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden. Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Die Gruppe umfasst maximal 14 Teilnehmende. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an wenn Sie wissen, dass Sie teilnehmen möchten.

Anmeldung und weitere Information: www.benediktushof-holzkirchen.de

Beginn: 10.08.2025 **Ende:** 15.08.2025

Adresse
Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken

Politisch aktiv und gelassen! MBSR-Bildungsurlaub für Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Kurse mit Übernachtung
Erfahren Sie die Kraft der Achtsamkeit - um politisch aktiv zu sein, ohne auszubrennen! In kompakter Form erleben Sie in diesem Bildungsurlaub die Inhalte des MBSR 8-Wochen-Kurses.

In einer ruhigen und vertrauensvollen Atmosphäre lernen Sie, Stress abzubauen, um mehr Ruhe und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln.

Das Seminar beinhaltet 40 Unterrichtsstunden. Neben den Seminarzeiten gibt es großzügige Pausen und Freiräume für Spaziergänge, Fahrradfahrten (z.B. zum historischen Städtchen Zülpich oder zum nahegelegenen See) und natürlich zum achtsamen Verweilen in dem charmanten Fachwerkhaus und seinem wunderschönen Garten.

Eine ausführliche Anleitung, Audioaufnahmen der MBSR-Übungen und Kursunterlagen unterstützen Sie dabei, die Achtsamkeitspraxis im Anschluss an das Seminar Zuhause fortzusetzen.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen und jeden Alters, die sich besser kennenlernen möchten, um einen heilsameren Umgang mit Stress und Belastungen zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

FLINTA*-Personen sind herzlich willkommen.

Ich arbeite immer traumasensitiv. Das bedeutet, dass ich sowohl die Unterrichtssituation als auch die Übungsanleitungen so gestalte, dass die Achtsamkeitspraxis für alle Teilnehmenden eine Ressource sein kann.

Der Bildungsurlaub beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir (Jana Willms) auf, wenn Sie nicht sicher sind, ob das Seminar in Ihrer jetzigen Lebenssituation für Sie geeignet ist.

Anmeldung und weitere Informationen
02252 - 6577 www.lila-bunt-zuelpich.de

Beginn: 08.09.2025 **Ende:** 12.09.2025

Adresse
Queer-feministisches Bildungs- und Tagungshaus Zülpich e.V. #lila_bunt
Prälat-Franken-Straße 22
53909 Zülpich

Kompakt-Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining (anerkannt als Voraussetzung für die
Kurse mit Übernachtung
Dieser kompakte Einführungskurs richtet sich an Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind - vorzugsweise durch die Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs, durch Zen oder Kontemplation.

In der nährenden Stille am Benediktushof erleben Sie die zentralen die Inhalte des achtsamkeitsbasierten MBCL-Mitgefühlstrainings und üben, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten fürsorglicher und unterstützender zu begegnen. Das nährt die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich, anderen und der Welt. Theoretische Grundlagen und Anregungen für den Transfer in den Alltag ergänzen unsere gemeinsame Übungspraxis.

Dieser Kurs ist anerkannt als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in.

Anmeldung und weitere Information:
https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/
(Button Kursleiter*innen > "W" > Willms, Jana)

Beginn: 28.09.2025 **Ende:** 01.10.2025

Adresse
Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen / Unterfranken