



Kostenfreier Informationsabend MBSR - online

Achtsamkeitstraining MBSR

Kostenfreier Informationsabend MBSR - online

11.11.2025, Di., 19:00 - 20:30 Uhr

Online

kostenfrei

[Details & Anmeldung](#)

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen – und es sich in dieser Woche gut gehen zu lassen.

Es wird viel geübt in diesen fünf Tagen und die MBSR-Übungen werden so vertieft, dass Sie diese nach dem Kurs zuhause weiterführen können.

Die Lage des Seminarhauses, das Kloster Marienstern in Brandenburg, bietet eine förderliche Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern (auf Wunsch im Doppelzimmer) und mit Vollpension. Das einwöchige Seminar ist offen für alle Interessierten. Es fördert die Praxis der Achtsamkeit und Stressprävention im beruflichen Alltag.

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie am gesamten Kurs teilnehmen können. (Beginn am ersten Abend um 18.00 Uhr mit dem Abendessen, Ende am letzten Kurstag um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen).

Nähere Informationen: Isabella Winkler: info@mbsr-berlin.org, Tel.: 0176 75863630

Ihre Dozierenden



Ellen Schepp-Winter

Seit vielen Jahren begleitet Ellen Schepp-Winter Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance. Ihr Fokus liegt heute auf den Themen Achtsamkeit, Resilienz und Well-Being – mit besonderem Schwerpunkt auf Stressbewältigung im beruflichen und persönlichen Alltag.

