



Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden.

So-Fr, 19.07. – 24.07.2026

| | |
|-----|---------------|
| So. | 18:15 - 20:00 |
| Mo. | 08:00 - 18:00 |
| Di. | 08:00 - 18:00 |
| Mi. | 08:00 - 18:00 |
| Do. | 08:00 - 18:00 |
| Fr. | 08:00 - 13:00 |

Kloster Steinfeld
Hermann-Josef-Str. 4
53925 Kall-Steinfeld

420,00 € für Selbstzahlende; 520,00 € Firmenpreis; zuzügl. Ü/VP Einzelzimmer einfacher Standard ca. 98,00 €, gehobener Standard ca. 132,00 € pro Person/Tag; DZ auf Anfrage Übernachtungssteuer Kall 2 € pro Tag

[Details & Anmeldung](#)

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitsstraining 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 der Seminarhäuser, das Kloster Marienstern in Brandenburg, das Kloster Steinfeld in der Eifel und das Kloster Marienstatt im Westerwald bieten 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: Ellen Schepp-Winter: ellen.schepp-winter@beraterkooperation.com, Tel.: 02241-56591

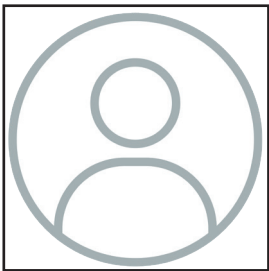
Gesonderte Stornobedingungen

bis 8 Wochen vor Kursbeginn 35,00 €

8 - 2 Wochen vor Kursbeginn: 50 % der Seminargebühren

ab 2 Wochen vor Kursbeginn: 100 % der Seminargebühren

Dozierende



Ellen Schepp-Winter