



## **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, 18.10. – 23.10.2026**

So.	18:00 - 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 - 14:00

Kloster Marienstern  
Güldenstern 1  
04931 Mühlberg/Elbe

450,00 € zzgl. Ü/VP,  
Firmenpreis 550,00 EUR,  
EZ/VP ca. 80 EUR pro Person/Tag,  
DZ auf Anfrage

[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 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](mailto:info@mbsr-berlin.org), Tel.: 0176 75863630

### **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**



### **Isabella Winkler**

**Isabella Winkler** ist MBSR Senior Trainer/MBCT Lehrerin und Gruppenanalytikerin und vermittelt seit über 20 Jahren Bewusstseinsarbeit in fortlaufenden Gruppen, Bildungsurlauben, Einzel- und Firmen. Zu sehen wie viel Klarheit, Lebensfreude und innere Freiheit sich bei Üben entfalten empfindet sie als großes Geschenk. Inspiration schöpft sie aus Retreats, Supervision und Mentoring ihrer eigenen Praxis.