



Kostenfreier Informationsabend MBSR - online

Achtsamkeitstraining MBSR

Kostenfreier Informationsabend MBSR - online

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diesen Ansatz kurz kennenzulernen. Neben Informationen und Kurzübungen stellen wir unsere Fortbildungsangebote zum Achtsamkeitstraining MBSR vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

28.07.2026

Di. 19:00 - 20:30

Online

kostenfrei

[Details & Anmeldung](#)

Das Achtsamkeitstraining MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist ein Ansatz zur Reduktion von Stress. Er wurde vor 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Seitdem konnte seine Wirksamkeit durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Belegstudien aufgezeigt werden.

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR gleichermaßen 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 anstatt im Modus des Autopiloten zu funktionieren, mehr und mehr bewusste Wahlen zu treffen. Achtsamkeitstraining MBSR ist geeignet für Menschen, die im weitesten Sinne des Wortes unter Stress leiden oder diesem vorbeugen wollen. Ebenso empfiehlt sich das Programm für Menschen, die unter chronischem Schmerz leiden.

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, diesen Ansatz kurz kennen zu lernen. Neben Informationen und Kurzübungen stellen wir unsere Fortbildungsangebote zu Achtsamkeitstrainings MBSR vor und stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Ellen Schepp-Winter

Ellen Schepp-Winter ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR/MBCT), Gestalttherapeutin (DVG), systemische Organisations- und Personalentwicklerin (ISB). Seit vielen Jahren begleitet sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance.

