



Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR - Vertiefungsseminar

5-tägiger Bildungsurlaub

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR - Vertiefungsseminar

So-Fr, 13.09. – 18.09.2026

Do. 18:00 - 18:00
Fr. 07:30 - 18:00
Sa. 07:30 - 18:00
Mo. 07:30 - 18:00
Di. 07:30 - 18:00
Mi. 07:30 - 13:00

Kloster Marienstatt
57629 Marienstatt

450,00 € Selbstzahlende,
550 Euro Firmenpreis,
zzgl. Ü/VP Einzelzimmer einfacher Standard
ca.77,00 € pro Person/Tag zzgl. 12,50 Bett-
wäsche,
Doppelzimmer auf Anfrage

[Details & Anmeldung](#)

Die Praxis der Achtsamkeit entfaltet durch regelmäßiges Üben eine transformierende Kraft. In der Geschäftigkeit des Alltags rückt unsere Ausrichtung auf das, was für uns wichtig und heilsam ist, jedoch immer wieder leicht in den Hintergrund. Stress ist ein natürlicher Begleiter unseres (Arbeits-)alltags und kann sich durchaus belastend auf Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsvermögen auswirken. Daher ist es hilfreich, sich gezielt Auszeiten zu nehmen, in die Stille zu gehen und mit anderen gemeinsam die Achtsamkeitspraxis zu pflegen, um erneut Ruhe und Klarheit in sich zu finden.

Mit einem Rückzug über fünf Tage in ein wundervoll gelegenes Seminarhaus wollen wir anknüpfen an die Meditationserfahrungen aus dem Achtsamkeitstraining und das Verständnis der eigenen Praxis erweitern und vertiefen. Wir werden viel üben in diesem Seminar – im Sitzen, im Liegen und in Bewegung – begleitet von Phasen edlen Schweigens. Kurzvorträge und angeleitete Reflektionen binden die Erfahrung ein. Ziel ist es, ein vertieftes Verständnis der Meditation zu gewinnen, um die Übungspraxis im beruflichen wie privaten Alltag wirksam zu halten. Dabei werden uns drei Ausrichtungen begleiten: Zur Ruhe kommen – die Kraft des Fokus; dein kostbarer Körper – die Kraft präsender Bewegung; innere Freiheit – die Kraft des Unterscheidens.

Dieses Vertiefungsseminar ist für Menschen mit MBSR-Vorerfahrungen.

Rückfragen:

Ellen Schepp-Winter

ellen.schepp-winter@beraterkooperation.com

Tel.: 02241-56591

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