



Institut für
Achtsamkeit

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

MBCL Retreat

mit

Frits Koster & Jana Willms

17. - 22. März 2026

im Rosenwaldhof in Groß Kreutz (bei Berlin)

MBCL im Retreat-Setting erleben und/oder vertiefen

Dieses Retreat richtet sich an Lehrende achtsamkeitsbasierter Verfahren (MBSR, MBCT, Breathworks/ MBPM, MSC) sowie an (Psycho-)Therapeut*innen, Coaches, Lehrer*innen und andere Fachkräfte, die achtsamkeitsbasiert mit Menschen arbeiten und das MBCL-Programm in einem Retreat-Setting kennenlernen möchten. Menschen in Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer*in und MBCL-Lehrer*innen, die ihre Praxis vertiefen möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Das Retreat bietet Ihnen eine intensive, erfahrungsorientierte Einführung in die zentralen MBCL-Übungen und -Inhalte und Raum für die Vertiefung Ihrer persönlichen Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis. Er ist als Voraussetzung für die nachfolgende Teilnahme an der MBCL-Weiterbildung am Institut für Achtsamkeit anerkannt.

Der Schwerpunkt des Retreats liegt auf der in Stille eingebetteten, erfahrungsorientierten Praxis, in die Schlüsselübungen und -themen des MBCL-Curriculums integriert werden. In den formellen Meditationszeiten am Morgen, am Nachmittag und an einigen Abenden leiten die Dozent*innen Meditationen und Übungen aus dem MBCL-Programm an. Der Erfahrungsaustausch findet in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry) statt. Kurzvorträge ergänzen die praktischen Übungen. Einige Themen werden auch in Form eines achtsamen Dialogs (in Kleingruppen von zwei oder mehr Personen) erforscht. Dabei können sich die Teilnehmenden von den sechs Leitlinien der Interpersonellen Achtsamkeit unterstützen lassen: Innehalten, Entspannen, Öffnen, Auftauchen lassen, tief Zuhören und die Wahrheit des Moments sprechen.

Außerhalb der formellen Sitzungen bietet das Retreat-Setting viel Raum für individuelle stille Meditationspraxis, Yoga oder Gehmeditation.

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit für Austausch mit den Dozent*innen in Kleingruppen oder im 1:1-Kontakt.



Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Retreat

Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR- oder MBCT-Kurs oder einem vergleichbaren Achtsamkeitstraining (z.B. MBRP/Breathworks). Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie die gesamte Veranstaltung besuchen können. Sollte dies nicht möglich sein, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, bevor Sie sich anmelden. Danke!

Das Retreat eignet sich nicht für Teilnehmende ohne Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Es ist zudem nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.

Dozententeam



Frits Koster

Co-Entwickler der achtsamkeitsbasierter Methode Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Achtsamkeitstrainer im Bereich der psychiatrischen Pflege und Lehrer für MBSR. Dozent in dem Mindfulness Programm der "University College Arteveldehogeschool" in Gent, und in der MBSR/MBCT Trainer Ausbildung an dem "Instituut voor Mindfulness" in den Niederlanden. Lehrer für Vipassana Meditation. Übt Vipassana Meditation seit 1979. Lebte als ordinerter Theravada Mönch von 1983 bis 1992, vor allem in Thailand und Burma, wo er auch ein intensives Studium der Buddhistischen Psychologie abgeschlossen hat. Studium der Pflege für die Psychiatrie. Er ist Co-Autor von „Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL.“ Er ist Autor von „Liberating Insight“ (Silkworm Books 2004), „Buddhist Meditation as Stress Management“ (Silkworm Books, 2007), and „The Web of Buddhist Wisdom“ (Silkworm Books, 2014).

Webseite: www.fritskoster.nl



Jana Willms

geb. 1971, ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte MBSR-, MBCT- und MBCL-Seniorlehrerin. Zusammen mit Frits Koster und Erik van den Brink unterrichtet sie MBCL am Institut für Achtsamkeit (IAS), wo sie auch Supervision für MBCL und MBSR anbietet. Sie praktiziert seit 2000 Achtsamkeit und Mitgefühl, hat in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka begonnen und besucht seit 2008 Retreats bei verschiedenen Vipassana-Lehrern. Seit 2008 unterrichtet sie Achtsamkeit auf freiberuflicher Basis. Sie ist Mitautorin des deutschen MBCL Arbeitsbuches Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch, das im Jahr 2020 erschienen ist. Sie ist zudem ausgebildete Physiotherapeutin und praktiziert seit vielen Jahren Yoga.

Website: www.achtsamkeit-willms.de

Beginn: Dienstag, 17. März 2026 um 16 Uhr

Ende: Sonntag, 22. März 2026 um 12.30 Uhr mit dem Mittagessen



Seminarzeiten

- 1. Tag: 16.00 - ca. 21.30 Uhr
- 2. - 5. Tag: 07.00 - ca. 21.30 Uhr
- 6. Tag: 07.00 - 12.30 Uhr

Kursgebühr

490,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung in Höhe von 390,- Euro am 15. Februar 2026 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Veranstaltungsort

Das Retreat wird am wunderschönen Rosenwaldhof stattfinden. Der Rosenwaldhof ist ein Seminarhaus und Retreatzentrum in der Region Berlin und liegt still am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der Havel. Mit der Bahn aus Berlin ist der Rosenwaldhof in ca. einer Stunde erreichbar. Brandenburg und Potsdam sind jeweils ca. 25 km entfernt.

Die Kosten für die Übernachtung mit Vollverpflegung betragen pro Person/pro Tag zwischen ca. 80,- und 110,- Euro (Preise für Retreat-Gruppen) abhängig von der gewählten Zimmerkategorie.

Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmenden persönlich.

Mitarbeit als Übungszeit

Ein besonderes Merkmal unseres Retreats ist die Mitarbeit im Haus. Die Teilnehmenden erhalten für die Zeit des Retreats eine feste Aufgabe, die ca. 45 Minuten in Anspruch nimmt. Dies ist eine wertvolle Möglichkeit, Achtsamkeit und Mitgefühl in alltägliche Verrichtungen einfließen zu lassen und reduziert zudem die Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Das Retreat gilt als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband. Es ist anerkannt als Sonderform eines Retreats, dass im Rahmen der Level-Einstufung alle 2 Jahre möglich ist.



Die Anmeldung zum MBCL-Retreat erfolgt in zwei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Retreat beim Institut für Achtsamkeit an.
Das Anmeldeformular liegt diesen Unterlagen bei.
2. Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Rosenwaldhof an. Die Adresse lautet:

Seminarhaus Rosenwaldhof

Bergstr. 2
14550 Groß Kreutz (Havel)
Tel. 033207 / 5668-0
gast@rosenwaldhof.de
www.rosenwaldhof.de

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldungen nach dem 15. Februar 2026 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / Retreat MBCL 2**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde.

Bei wenigen Anmeldungen behält sich das Institut vor, das Seminar nur mit einer Leitung stattfinden zu lassen. Weiter behält sich das Institut vor, das Seminar als Online-Veranstaltung durchzuführen. Ein Anspruch seitens des Teilnehmers auf Durchführung als Online-Veranstaltung besteht jedoch nicht.

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz stelle.

Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. (www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB)

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de