



Meditationskurs - online

Die sechs Tore der Achtsamkeit

mit Karin Krudup (Dozentin und Ausbildungsleiterin für MBSR)
und Wolfgang Schröder (Dozent für MBSR)

Online-Kurs à 6 Einheiten (alle 14 Tage dienstags)
13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12. / 22.12.2026
18:30 – 20:30 Uhr

Wir bieten

- 6 Online-Termine im vierzehntägigen Rhythmus.
- Jeder Termin dauert 2 Stunden und findet von 18:30-20:30 Uhr statt.
- Der Unterricht umfasst Meditationsphasen, kurze themenbezogene Vorträge, Gespräche in kleinen Gruppen über die eigene Meditationsübung, sowie Anregungen für die Übung zu Hause.
- In diesem Kurs stellen wir die Freundlichkeit und das (Selbst)Mitgefühl in den Mittelpunkt der Praxis. Wir vertiefen das Verständnis, schauen uns Hindernisse an, die auftauchen können und praktizieren Metta- und Freundlichkeits-Meditation
- Begleitung der Übungspraxis zur Vorbereitung für die Teilnahme an der Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/Lehrerin

Unser Wunsch ist es, dass durch diesen Kurs ein gemeinsames Üben von Zuhause aus möglich wird, Widerstände zur Meditation überwunden werden können und eine regelmäßige persönliche Übungspraxis entstehen kann.

Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs oder einem Achtsamkeitskurs mit ähnlicher Struktur, wie. z.B. acht Wochen Dauer mit täglicher Übungspraxis.

Interesse die eigene Meditationspraxis zu vertiefen, mit der Bereitschaft täglich zu üben.

Was passiert, wenn ich eine Kurstermin verpasse?

Es ist zwar hilfreich, an jedem Termin teilzunehmen, aber es ist auch möglich, einen Abend zu verpassen, wenn es notwendig ist.

Die Meditationen werden aufgezeichnet und anschließend zur Verfügung gestellt sowie der zusammengefasste Inhalt des Kursabends.

Zur Vorbereitung für den Kurs

Es ist es hilfreich sich an einem Meditationsplatz einzurichten und nicht am Schreibtisch zu sitzen – soweit möglich.

Kosten: Euro 240,-

Anmeldung

Bitte fülle das beigefügte Anmeldeformular aus und schicke es an das Institut für Achtsamkeit zurück. Danach überweise die Kursgebühr.

Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung und später den ZOOM-Link für alle Termine.