

INFORMATIONEN ZUM ACHTSAMKEITSKURS

23.02.2026 BIS 13.04.2026

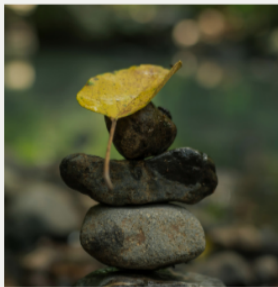
KLEINE GRUPPE (8 PLÄTZE)



WOCHE 5: GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Schwerpunkt: Umgang mit Emotionen

Wahrnehmen von angenehmen und unangenehmen Gefühlen
Gefühle im Körper erkennen und benennen
Akzeptanz statt Vermeidung oder Unterdrückung
Einführung in Selbstmitgefühl



WOCHE 6: GEDANKEN & INNERE MUSTER

Schwerpunkt: Gedanken beobachten lernen

Gedanken als vorübergehende mentale Ereignisse erkennen
Abstand zu Grübeln, Bewertungen und innerem Dialog
Erkennen wiederkehrender Denk- und Verhaltensmuster
Achtsamkeit in Kommunikation und Alltagssituationen



WOCHE 7: FÜR SICH SELBST SORGEN

Schwerpunkt: Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen
Balance zwischen Aktivität und Ruhe
Achtsamer Umgang mit schwierigen Situationen
Stärkung persönlicher Ressourcen



WOCHE 8: INTEGRATION & AUSBLICK

Schwerpunkt: Achtsamkeit weiterführen

Rückblick auf Erfahrungen und Veränderungen
Würdigung des eigenen Weges
Achtsamkeit langfristig im Alltag verankern
Entwicklung individueller Praxisideen für die Zukunft