

Entspannung & Achtsamkeit

Kurse – Workshops – AusZEITen – Einzelcoaching

Präsenz- und Online-Angebote im 1. Halbjahr 2025



1. MBSR-Stressbewältigung

Mindfulness-Based Stress Reduction
8-Wochenkurs mit Tag der Achtsamkeit

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde Ende der 70er-Jahre von dem Mediziner J. Kabat-Zinn in den USA auf dem Hintergrund seiner jahrelangen buddhistischen Meditations- und Yogapraxis entwickelt.

Aus den über 2500 Jahre alten Übungen entwickelte er ein **weltanschaulich neutrales Training**, das Elemente der Meditation mit einfachen Yogaübungen und Erkenntnissen moderner Stressforschung verbindet und wissenschaftlich umfassend erforscht wird. Es umfasst **8 2½-stündige Treffen** und einen **Übungstag in Stille**.

Das **Kernelement** im MBSR ist die **Achtsamkeit**, eine offene, akzeptierende Haltung dem Leben und dem Moment gegenüber. Ihm wird bewusst und nicht-wertend Aufmerksamkeit geschenkt. Sie lernen, dieses Gewahrsein zu schulen und immer neu in Kontakt zu gehen mit dem *Jetzt*. Dabei dient der Atem als Anker.

Mögliche Wirkungen

- Bessere Selbst- und Körperwahrnehmung
- Mehr Stressresistenz, weniger Stresssymptome
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz
- Mehr innere Ruhe, Energie und Lebensfreude

Inhalte

- Geleitete Meditationen, Body Scan, sanftes Yoga
- Referate, Austausch, Übungen zum Thema Stress, Schmerzen, Gefühle, achtsame Kommunikation
- Erfahrungen mit der Stille beim Achtsamkeitstag
- Regelmäßiges Üben und Integration in den Alltag
- Teilnehmer*innenhandbuch und Übungsdateien

Zielgruppe

- alle, die lebendiger, bewusster leben wollen,
- die unter Stress oder Stresssymptomen leiden, z.B. Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Burnout

Kurstermin* | Präsenzkurs

(8 Termine plus Achtsamkeitstag, Vor- und Nachgespräch):

Kurs 1: 28.01.-11.03.25, 19-21.30 Uhr (dienstags)

Kurs 2: 24.04.-03.07.25, 19-21.30 Uhr (donnerstags)

Achtsamkeitstag: 08.03. und 21.06.25, je 10-16.30 Uhr

Kostenl. Infotermine: 14.01. u. 25.03.25, 19 Uhr (online)

2. MBCL-Mitgefühlstraining

Mindfulness-Based Compassionate Living
8-Wochenkurs mit Tag der Stille

MBCL ist ein Übungsprogramm, das die **Entwicklung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen** und damit die physische und psychische Gesundheit fördert. Es wurde von Eric van den Brink und Frits Koster entwickelt. Sie lernen, Mitgefühl im Alltag zu verankern und mitfühlend mit schwierigen Gefühlen/Situationen umzugehen. Der Kurs kann unterstützen bei Depressionen, Ängsten, Stress, Burnout, traumatischen Erfahrungen. Er eignet sich als **Aufbau-/Vertiefungskurs nach einem Achtsamkeitskurs**.

Inhalte (siehe auch „Inhalte MBSR-Kurs“, letzte 3 Punkte)

- Meditationen, sanfte (Körper-)Übungen zur Einübung von Freundlichkeit und (Selbst-)Mitgefühl
- Übungen für Geborgenheit, Sicherheit, Verbundenheit und Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Partnerübungen (mitfühlend reden/hören)
- Theoretische Hintergründe der Mitgefühlspraxis

Kurstermin* | Präsenzkurs (8 Termine plus Stilletag):

Kurs: 24.04.-03.07.25, 19-21.30 Uhr (donnerstags)

Achtsamkeitstag: 21.06.25, 10-16.30 Uhr

Kostenloser Infotermine: 25.03.25, 19 Uhr (online)

**Der 2. MBSR-Kurstermin deckt sich mit dem MBCL-Kurstermin. Je nach Bedarf findet ein MBSR od. MBCL-Kurs statt.*

Kursgebühr MBSR/MBCL: 410,- € (Ermäßigung mögl.)



Wahres Mitgefühl verbindet. *Honoré de Balzac*

3. Progressive Muskelentspannung

Die **PME** wurde um 1930 von E. Jacobson entwickelt. Der Arzt sah, dass seelische Anspannung mit Muskelspannung einhergeht. Sein Ziel: durch **bewusstes An-/Entspannen der Muskeln** körperlich-geistige Entspannung zu erreichen und die PME zum **Lebensstil** zu machen.

Durch stetes Üben – im Sitzen, Liegen, Stehen – können Sie Ihren Körper immer besser wahrnehmen und verantwortlicher mit ihm umgehen. So lernen Sie, Stress abzubauen, Ruhe und Lebensfreude zu finden.

Die PME ist effektiv und in jedem Alter leicht lernbar. Neben den **Kurz-/Langformen** lernen Sie auch **innere** Haltungen kennen und finden *Ihre* Übungsvariante.

Kurstermine (je 8 Termine à 90 Minuten):

13.01.-03.03.25, 18-19.30 Uhr (montags)

13.02.-03.04.25, 18.30-20 Uhr (donnerstags)

22.04.-10.06.25, 18.30-20 Uhr (dienstags)

Kursgebühr 155,- € (Die Kurse werden von gesetzl. Krankenkassen mit 50 – 100% der Kosten bezuschusst.)

Kursort für alle MBSR-, MBCL-, PME-Kurse: Meditationsraum im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt



4. Übungstage Stille & Mitgefühl

Wir gehen in die Stille, erleben geführte, MBSR- & MBCL-basierte Übungen, wie z.B. Sitz-, Geh- und Freundlichkeitsmeditation, achtsame Körperarbeit, mitfühlendes Atmen ...

Eingeladen sind alle ehemaligen Kursteilnehmenden, ihre Praxis zu vertiefen und alle, die sich nach Stille und Meditation sehnen oder neugierig darauf sind.

Termine: Sa, 08.03. und 21.06.25, 10-16.30 Uhr

Ort: in der Nähe von Frankfurt (Flyer folgt!)

Kosten: 85,- € (ermäßigt 75,- €)

5. MBSR-Übungsabende | online

„Der Atem als Anker“ – Achtsamkeitsabende über Zoom für ehemalige Kursteilnehmer:innen & Interessierte mit Meditations-, Körperwahrnehmungs- und sanften Yogaübungen, sowie Mitgefühlsübungen auf MBSR-Basis.

Termine, jew. 19-21 Uhr: 22.01., 28.02., 28.03., 28.04., 30.05., 24.06.25; **Kosten** 25,- € pro Termin

6. Meditationsgruppe für Frauen

Offene Meditationsgruppe für Frauen in der Tradition der westöstlichen Weisheit (Kontemplation, Zen, Achtsamkeit). Sanfte Körperübungen, Sitzen in Stille (2-3 Runden), dazwischen meditatives Gehen, Textimpuls, Herzenspraxis.

Für alle, die vertraut sind mit dem Sitzen in Stille und die es lernen möchten. Wer neu ist, erhält eine Einführung.

Termine, je 19-20.30 Uhr: 15./31.01., 14./26.02., 14./26.03., 02./25.04., 09./21.05., 04./20.06.25

Wir freuen uns über eine freiwillige Spende!

Die Liebe ist der Blick der Seele. Simone Weil

7. Mehrtägige Auszeiten

„Wo Liebe ist und Weisheit“ – Auszeit in Assisi

vom 06.-12.04.25 in Assisi/Umbrien

Wir erwandern die Lebensorte der spirituellen Geschwister Klara und Franziskus, verbinden uns mit ihrer Freude und Achtsamkeit in Bezug auf Natur und alle Geschöpfe, üben achtsames Yoga und Meditation.



Die Ostsee ruft! – Atemholen, Ruhe finden ...

vom 21.-27.09.25 an der Vorpommerschen Boddenküste
Wir wohnen auf einem Öko-Hof mit Tieren, haben Zeit für achtsame Entspannung und Meditation, können in der Boddenlandschaft, auf Darß/Zingst oder entlang der Ostseestrände wandern, Barth oder Stralsund besuchen ...

Info: www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten

Zeit für sich, Gemeinschaft, Stille, Natur erleben ...

8. Einzelbegleitung

Wenn Sie die PME oder Achtsamkeit lieber im Einzelkontakt lernen, mit einem Gespräch verbinden wollen oder außerhalb Frankfurts leben, können Sie flexibel Einzelstunden als Präsenz- oder Online-Termin buchen, z.B.:

- Einzelstunden Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitscoaching
- Einzelberatung/Krisenbegleitung zu privaten, beruflichen, spirituellen Themen

Weitere Infos: www.susannemuellner.de/einzelberatung

9. Betriebliche Stressprävention

Unternehmen bietet ich im Rahmen Ihrer betrieblichen Stressprävention:

- Workshops, Gesundheitstage, mehrwöchige Trainings und Mitarbeiterfortbildungen; mögliche Kurskonzepte: PME, MBSR, MBCL, Achtsamkeit am Arbeitsplatz, AKiJu-Schulung für Lehrkräfte
- Meditationsangebote, z.B. als achtsame Mittagspause mit geführter Meditation
www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/betriebliche-praevention
- Achtsamkeitscoaching für Leitungskräfte

Kursleitung & Info:



Susanne Müllner

Dipl. Religionspädagogin,
Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MBCL, TAA)
Kursleiterin Progress. Muskelentspannung
Sitzgruppenleiterin in der „Wolke des Nichtwissens“ (Kontemplation)

spielRäume

für bildung, wachstum & spiritualität

069-3089622

info@susannemuellner.de

www.susannemuellner.de

