



Online-Kurs

MINDFULNESS-MEDITATION - Einführung in die Achtsamkeits-Meditation -

Beginn: 24. September 2025

Geerdeter Körper - Innere Ruhe - Klarer Geist – Natürliches Wohlbefinden

Margit Räuber-Mill

Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME)

<https://www.achtsamkeit-als-weg-konstanz.de>

Fühlst Du Dich manchmal überfordert – von der ständigen Reizüberflutung des Alltags oder durch das, was in der Welt geschieht?

Hast Du Schwierigkeiten, abzuschalten, Dich zu konzentrieren oder gut zu schlafen?

Sehnst Du Dich danach, dem Alltag gelassener zu begegnen und endlich wieder zur Ruhe zu kommen?

Mit diesen Erfahrungen bist Du nicht allein. Vielen Menschen geht es heute genauso. Die Achtsamkeits-Meditation ist eine seit über 2.500 Jahren bewährte Praxis, die uns auch in unserem modernen Alltag mit all seinen Herausforderungen und Belastungen wirksam unterstützen kann.

Eine regelmäßige Meditationspraxis kann nachweislich:

- Stress reduzieren und innere Ruhe fördern
- Konzentration und emotionale Stabilität stärken
- die Schlafqualität verbessern
- sowie Immunsystem und körperliches Wohlbefinden unterstützen

Vielleicht möchtest Du mit Meditation beginnen und weißt noch nicht genau wie – oder Du meditierst bereits und suchst neue Impulse.

Vielleicht wünschst Du Dir auch einfach eine regelmäßige Praxis in einer Gruppe.

Und selbst wenn Meditation bisher noch gar kein Thema für Dich war, Du jetzt aber neugierig geworden bist: Auch dann bist Du hier herzlich willkommen.



Inhalte & Methoden

In diesem Online-Kurs lernen wir die Grundlagen der Achtsamkeits-Meditation kennen und praktizieren klassische Formen, wie sie unter anderem in der Methode der „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) vermittelt werden:

- Sitzmeditation
- Body Scan (liegende Meditation)
- Gehmeditation

Ergänzt wird die Praxis durch:

- Atemtechniken, die das Nervensystem beruhigen
- kurze Impulse und Wissensbausteine
- Austausch in der Gruppe

Während des Kurses kannst Du zum Beispiel erfahren,

- den Atem als Quelle von Stabilität und Fokus zu nutzen
- gedankliche Schleifen zu durchbrechen
- auch inmitten äußerer Reize ruhig und präsent zu bleiben
- mehr Freundlichkeit und Mitgefühl Dir selbst gegenüber zu entwickeln

Im Mittelpunkt steht:

- Achtsamkeits-Meditation fundiert und wirksam zu praktizieren
- wirksame Methoden zur Stressreduktion kennenzulernen
- Präsenz, innere Ruhe, Klarheit und Stabilität zu entwickeln
- einen hilfreichen Umgang mit Emotionen und gewohnten Reaktionsmustern zu finden
- eine achtsame, wohlwollende Haltung zu kultivieren – sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber

Format

- Online – keine Vorkenntnisse erforderlich
- Zwölf wöchentliche Termine à 1,25 Stunden
- Meditationsanleitungen als Audio für zuhause inklusive
- Beginn: **24. September 2025**

Weitere Infos zum Kurs findest Du hier:

🔗 [Achtsamkeits-Meditation Online | Homepage](#)