UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

Mindfulness Based Stress Reduction – das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Datum:	**28.01.2026 - 01.04.2026**
Dauer:	8 x 2,5 Std. und ein Tag
Leitung:	**Tatini Petra Schmidt**
Preis:	**395,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski
Tel. 0221-57407-24
l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

"Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist." – Jon Kabat-Zinn

Seminarbeschreibung

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: Die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich. Achtsamkeit lässt uns aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten. Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung.

Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart – der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten.

Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – Leben, Lieben und Arbeiten aus dem Herzen.

Die Teilnehmenden erhalten Unterlagen mit angeleiteten Meditationen.

Termine & Zeiten

8 Termine

jeweils 18:30 - 21:00 Uhr

28. Januar 2026

04., 11., 18., 25. Februar 2026

11., 18. März 2026

01. April 2026 (Ort: Gutenbergstr. 25)

Achtsamkeitstag

11:00 - 15:00 Uhr

14. März 2026

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleiterin