

# MBSR-Komplettkurs 2026 Tagungshotel Propstei St. Gerold / Österreich

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
MBSR Komplettkurs

So. 10.05.2026 – Do 14.05.2026

Der MBSR-Komplettkurs vermittelt Ihnen alle Inhalte der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn, wie sie in den klassischen 8-wöchigen MBSR-Kursen unterrichtet werden. Dieser Kurs eignet sich als Einstieg oder zur Vertiefung der meditativen Praxis. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Er eignet sich für Menschen, die einen 8-wöchigen MBSR-Kurs zeitlich nur schwer in ihren Alltag integrieren können, ihre bisherige Erfahrung vertiefen möchten oder sich eine intensive Auszeit wünschen.

In der ruhigen und kraftvollen Atmosphäre der Propstei St. Gerold können Sie den Alltag hinter sich lassen. Durch die angeleiteten Übungen lernen Sie, sich ihrer gewohnheitsmäßigen Reaktionen in Stresssituationen bewusster zu werden und heilsamer auf die alltäglichen Herausforderungen zu reagieren. Kehren Sie nach dieser Zeit gestärkt und mit mehr Ruhe und Klarheit in Ihren Alltag zurück.

Der Kurs führt in die grundlegenden Achtsamkeitsübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Bewegungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsame Kommunikation ein und gibt Impulse für Achtsamkeit in der Natur.

Ebenfalls beinhaltet der Kurs den Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Kurzvorträgen zu stressrelevanten Themen und Anleitung zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Außerhalb der Kurszeiten gibt es Zeit, um in der wunderbaren Umgebung der Propstei spazieren zu gehen, die Stille im Klostergarten zu genießen oder sich im Café verwöhnen zu lassen.

## Themen der Kurseinheiten:

Achtsamkeit als selbstregulatorische Fähigkeit  
Wahrnehmung inklusive Selbstwahrnehmung  
Erkennen und umgehen mit eigenen Grenzen  
Stress und Folgen für die Gesundheit  
Strategie und Kreativität im Umgang mit Stress  
Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Zeit der Stille und Konzentration (Einübung in das Schweigen)  
Achtsame Kommunikation  
Resümee und Abschluss des Kurses

Zur Fortsetzung und Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag erhalten Sie Audiodateien zu den praktizierten MBSR-Übungen sowie ein Kursheft (Download).

Zur Anmeldung für den MBSR-Komplettkurs gehört ein telefonisches Vorgespräch. Hier können wir uns anfänglich kennen lernen, Fragen und Organisatorisches besprechen und gemeinsam schauen, was Sie sich vom Kurs wünschen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der Propstei auf oder schreiben Sie mir bei Interesse direkt über [kontakt@mbsr-ulm.de](mailto:kontakt@mbsr-ulm.de). Informationen zu meiner Person finden Sie unter [www.mbsr-ulm.de](http://www.mbsr-ulm.de)

Der Komplettkurs ist in Deutschland von der [Zentralen Prüfstelle Prävention der gesetzlichen Krankenkassen \(ZPP\)](#) als Präventionskurs anerkannt und kann bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob der Zuschuss gewährt wird. Auch ein Arbeitgeberzuschuss ist möglich. Sie erhalten in jedem Fall eine Teilnahmebescheinigung.

**Ort:** Propstei St. Gerold [Link einfügen](#)

**Kursgebühr:** € 450,- pro Person zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Halbpension wird empfohlen)

**Rückfragen gerne über** [kontakt@mbsr-ulm.de](mailto:kontakt@mbsr-ulm.de)