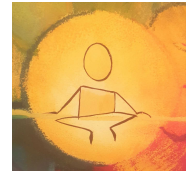


6 Tage Auszeit über die Pfingstfeiertage

MBSR Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Freitag 22.5. - Mittwoch 27.5.2026



17.09.25



MBSR Kompakt-Kurs in Ravensburg 2026

Sie sind herzlich eingeladen, sich in einem wunderschönen Haus in Ravensburg eine Auszeit zu gönnen. Hier können Sie Kraft tanken, einen weiten Ausblick über die Stadt und die Sonnenuntergänge genießen, sowie direkt vom Haus aus im Wald spazieren gehen oder in der freien Zeit einen Stadtbummel unternehmen oder an den Bodensee fahren, der nur eine halbe Stunde mit der Bahn oder dem Auto entfernt ist. Ravensburg, die Stadt der Türme und Tore hat viel südliches Flair und das Umland hat viele Seen, in denen Sie schwimmen können.

In der Woche lernen Sie alle Übungen des MBSR 8-Wochenkurses kennen. Nach dem Kurs können Sie jederzeit innehalten, Ihre Gefühle wohlwollend beobachten, sowie Perspektivwechsel und Emotionsregulierungen vornehmen. Sie verfügen danach über eine gute Grundlage, sich freundlich und achtsam wahrzunehmen, sich selbst mitfühlend zu begegnen und kleine Übungen mit wachsender Präsenz im Alltag zu integrieren. Mit viel eigener Selbstwirksamkeit werden Sie sich nach dem Kurs vertrauensvoll und selbstsicher weiterentwickeln.

9 Kurseinheiten durchschnittlich 2,5 Stunden, insge. 22,5 Std.

max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

min. Teilnehmerzahl: 4 Personen

Seminarzeiten:

Fr. 22.5.2026, 17:30 – 20:30 Uhr,

Sa., So. 10:00 – 12:30, 16:00 – 18:00 Uhr,

Mo. 10.00 – 15.00 Uhr, (gemeinsame Mittagszeit)

Di. 10:00 – 12:30 Uhr,

Mi. 27.5.2026, 9:00 – 12:00 Uhr



Unterkunft:

In Ravensburg gibt es viele [Unterkünfte](#), die gut fußläufig zu erreichen sind und kurzfristig storniert werden können.

Verpflegung:

Es kann im Haus eine vegetarische Vollverpflegung gebucht werden. Preis: 50 €/Tag.

Unterstützung:

Der Kompaktkurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gemäß § 20 SGB V anerkannt und wird bezuschusst. Meine Kurs-Identifikationsnummer der Zentralen Prüfstelle für Prävention lautet: KU-ST-DXWF43.

Nähere Infos zur **Krankenkasse**: [Gesundheitskurse: Wie hoch ist der Zuschuss der Krankenkassen?](#)

Nähere Infos und **Anmeldung**: <https://mbsr-ravensburg.de/Kurse/>

Referenzen: <https://www.mbsr-ravensburg.de/Referenzen/>

Ab dem Bahnhof Ravensburg kann ich Kursteilnehmende abholen.

Herzlichst Thomas

Staufferstraße 43

Telefon: 07513558990

88214 Ravensburg

thomassacher@web.de