

Übungstag in Stille und Achtsamkeit

mit Übungen aus dem **MBSR**-Curriculum

am Sa, 06. Juni 2026

im Begegnungszentrum Preungesheim



*“Denn der Raum des Geistes,
dort wo er seine Flügel öffnen
kann,
das ist die Stille.”*

Antoine de Saint-Exupéry

Der Übungstag findet im **Begegnungszentrum Preungesheim**, einer Einrichtung des Frankfurter Verbands, statt. Hier steht uns ein großzügiger, gemütlicher Gruppenraum mit viel Platz und eine Küche zur Verfügung. Das Gebäude ist barrierefrei und die Räume liegen im Erdgeschoss.

Wir verbringen den Tag vorwiegend im Schweigen und machen angeleitete **Übungen aus dem MBSR-Stressbewältigungskurs**, z.B.

- Sitz- und Gehmeditation,
- Body-Scan,
- achtsames Yoga und
- spezielle Meditationen zum Einüben von Freundlichkeit und Mitgefühl.

Ihr könnt an diesem Tag

- Abstand vom Alltag erlangen,
- Körper und Geist zur Ruhe bringen,
- Eure Übungspraxis auffrischen und vertiefen,
- neue Impulse erhalten und Energie tanken.

Auch die **Mittagspause** verbringen wir in achtsamer Stille (für Verköstigung ist gesorgt).

Am Ende des Tages ist Raum für Austausch und Gespräch.

Der Tag ist für alle offen, die sich etwas Gutes tun, auf eine Gruppe und die Stille einlassen wollen. Herzlich eingeladen sind auch alle *ehemaligen* Teilnehmer:innen von MBSR-/Achtsamkeitskursen. Wer noch keinen Kurs gemacht hat, möge vorher mit mir Rücksprache halten.

Bitte bringt zu dem Tag mit:

- evtl. Meditationskissen/-bänkchen (kein Muss – es gibt auch Stühle),
 - legere Kleidung für drinnen und draußen,
 - Hausschuhe und/oder dicke Socken,
 - 10-15 € für Mittagessen, Getränke und Küchennutzung (wir teilen die Kosten untereinander)
- Sitzmatten, Yogamatten, Wolldecken sind schon vorhanden.

Termin: Samstag, 06.06.26, 10-16.30 Uhr

Ort/Anschrift: Begegnungszentrum Preungesheim
Jaspertstr. 11
60435 Frankfurt

Anfahrt: U5 Richtung Preungesheim bis Ronneburgstr., 8 min Fußweg *oder* ab Konstabler Wache mit Tram 18 bis Gravensteiner Platz, 9 min Fußweg



Seminargebühr: 85,- € (ermäßigter Preis von 75,- € für alle, die schon einen MBSR-Kurs bei mir gemacht haben, inkl. Kosten für den Gruppenraum)

Bitte meldet Euch über mein Anmeldeformular verbindlich an – Ihr erhaltet danach eine Anmeldebestätigung:

www.susannemuellner.de/anmeldung



Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

069-3089622, info@susannemuellner.de

www.susannemuellner.de