



Erzabtei St. Martin
Beuron



Achtsamkeits- basierte Stress- reduktion (MBSR) im Kloster Beuron



**Samstag, 7. März bis
Freitag, 13. März 2026**

mit Petra Müssig

**Samstag, 7. März bis
Freitag, 13. März 2026**

Achtsamkeits- basierte Stress- reduktion (MBSR) im Kloster Beuron



MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine wissenschaftlich anerkannte und gut erforschte Methode. Das wohltuende Training für Körper und Geist kombiniert meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der Stressforschung. Während der Kurszeiten erwarten Sie Meditationen im Sitzen und Gehen, sanfte Körperübungen im Liegen und Stehen, sowie kleinere Vorträge und Übungen zu einem achtsamen Umgang mit Stress. Neben den Kurszeiten gibt es Gelegenheit zur Wahrnehmung des liturgischen

Angebots und zur Erkundung der wunderschönen Natur des Oberen Donautals.

Begleitend erhalten Sie ausführliche Unterlagen und Audioanleitungen, mit denen Sie nach dem Kurs weiterüben können. Die Kursleiterin lädt Sie darüber hinaus gerne zu einem telefonischen Vorgespräch ein, bei dem Ihre Fragen beantwortet und Ihre persönlichen Erwartungen an den Kurs besprochen werden können.

Die Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt.

Kursgebühr: 490,- €
Übernachtung im Gästeflügel,
inkl. Vollverpflegung: 552,- €

Anmeldung und weitere Informationen:
per E-Mail: gastpater@erzabtei-beuron.de
Tel.: 07466 / 17-158
www.erzabtei-beuron.de/veranstaltung/mbsr-kompaktkurs



Petra Müssig, zertifizierte
Lehrerin für Achtsamkeits-
basierte Stressreduktion (MBSR),
Gesundheitspädagogin SKA.

