

# MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Kursangebot in Berlin-Zehlendorf**

14. Feb –  
18. Apr 2026

Kunstbild von Elisa Brückner, mabellevie.de

[www.achtsam-leben-potsdam.de](http://www.achtsam-leben-potsdam.de)



SCAN ME

# MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn

Fühlst du dich oft erschöpft, überarbeitet, ausgelaugt? Hast du den Wunsch, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen und einen guten Umgang mit Stress zu finden?

Dann kann das Erlernen der Achtsamkeit ein Weg für dich sein, um mehr in Kontakt mit dir selbst zu kommen, langanhaltende Veränderungen in deinem Leben anzustoßen; gesünder, stabiler und mit innerer Ruhe den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und mehr Lebensfreude und Zufriedenheit zu genießen.

„Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten. Aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn



**Gern möchte ich Dich hierbei mit  
diesem Kurs unterstützen.**

MBSR ist eines der umfassendsten und am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitsprogramme, zu dem acht Kurstermine und ein Tag der Achtsamkeit gehören.

## KURS

8 x samstags

14.02. – 18.04.2026  
(nicht am 04. und 11.04)  
jeweils 15:00 – 17:30

## Tag der Achtsamkeit

Sonntag, den 22.03.2026  
10:00 – 16:00

## Ort

ALEBO BERLIN, Gartenstraße 19,  
14169 Berlin-Zehlendorf



## Preis

340 Euro; Ermäßigung / Zahlungsvereinbarungen im Einzelfall möglich

**Anmeldung** Annette Riedinger, MBSR Lehrerin  
0178 1844866 / [a.riedinger@gmx.com](mailto:a.riedinger@gmx.com)

Bei Interesse können wir uns gern zu einem unverbindlichen Vorgespräch verabreden und alles Weitere besprechen.



Mitglied des MBSR-MBCT Vereins