# MBSR-Kurse (Archiv)

**MBSR-Kurs: Herbst 2008**

8 Mittwoch-Abende: 18.30 bis ca. 21.30 UhrBeginn: 24. September bis 19. November 2008"Tag der Achtsamkeit": Samstag, 15. November 2008 10.00-17.00 Uhr

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" in Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**

Samstag 11. Oktober 2008 10.00-17.00 UhrSamstag 8. November 2008 10.00-17.00 Uhr

**Arbogast: "Heil-Samen"**

Fr. 3. Oktober 2008 14.30–17.30 Uhr"Stress bewältigen durch Achtsamkeit"In Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vorarlberg

**Wifi Hohenems: "Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit"**

**4 Donnerstag-Nachmittage von 15.00-17.00 Uhr**06. November - 27. November 2008In Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vorarlberg

**Literaturkreis mit Renate Bauer (**[www.renatebauer.at](http://www.renatebauer.at/#_blank)**)**

"Die Mystik der großen Weltreligionen" **–** Sa. 27. September 2008 17.00–18.30 Uhr, Haus der StilleZen(Schüler/Meistergeschichten + Zazen)[Link zum Programm](http://www.mbsr-seifert.at/mystikzen.doc) **–** Sa. 13. Dezember 2008 17.00–18.30 Uhr, Haus der Stillechristliche Mystikmit Meister Eckhart u.a. [Link zum Programm](http://mbsr-seifert.at/christlmystik.doc) **–** Sa. 7. März 2009 17.00–18.30 Uhr, Haus der StilleIslam – Sufismusmit Rumi u.a. [Link zum Programm](http://mbsr-seifert.at/sufismus.doc) **–** Sa. 07. November 2009 17.00–18.30 Uhr, Haus der StilleJudentummit Martin Buber [Link zum Programm](http://mbsr-seifert.at/judentum.doc)

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Tag der Achtsamkeit in Stille"**

Freitag, 20.Februar 2009, 9.00–16.00 UhrFeldkirch, Kapuzinerkloster, BärenkreuzungKursnummer 2009FKFK741001Weitere Informationen unter [www.bildungscenter.at](http://www.bildungscenter.at/) **Arbogast: "Die Stille suchen und finden"**

So. 24. Mai 2009 10.00–17.00 Uhr

**MBSR-Kurs: Frühling 2009**

8 Mittwoch-Abende: 18.30 bis ca. 21.30 Uhr25. Februar bis 22. April 2009"Tag der Achtsamkeit": Samstag, 18. April 2009, 10.00-17.00 UhrKarwoche frei

**MBSR-"Tag der Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**

mit Meditation und YogaSamstag 14. März 2009, 09.00-16.00 Uhr

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" in Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**

Samstag 25. April 2009, 10.00-17.00 Uhr

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"**

8 Dienstagabende von 17.30–20.30 Uhr  
17.März 2009 – 12. Mai 2009 (Karwoche frei)  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung  
Kursnummer 2009FKFK741101  
Weitere Informationen unter [www.bildungscenter.at](http://www.bildungscenter.at/)

**MBSR-Kurs: Frühsommer 2009**8 Mittwoch-Abende: 18.30 bis ca. 21.30 Uhr29. April 2009 - 17. Juni 2009Tag der Achtsamkeit: Sa, 6. Juni 2009 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Seminar: Tai Chi und QiGong Experte Franz Moeckl zu Gast in Bregenz**

Freitag 26. Juni 09 18.00-22.00 Uhr und  
Samstag 27.Juni 09 10.00-16.00 Uhr  
Kostenbeitrag: freiwillig, Richtwerte: Abend 35€, 2. Tag 75€, Beide Tage: 95€  
**Details:** [Link zum Programm](http://mbsr-seifert.at/moeckl.doc)

**Morgenmeditation und Yoga**

Samstag 18.Juli 09 06.00-12.00 Uhr  
**Details und Mitzubringendes:**  [Link zum Programm](http://mbsr-seifert.at/yoga.doc)

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Tag der Achtsamkeit in Stille"**  
Freitag, 12.September 2009, 9.00–16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung  
Kursnummer 2009FKFK741050  
Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.bildungscenter.at](http://www.bildungscenter.at/)

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"**

8 Dienstagabende von 17.30–20.30 Uhr  
22.September 2009 – 17. November 2009 (20. Oktober entfällt!)  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung  
Kursnummer 2009FKFK741150  
Weitere Informationen unter [www.bildungscenter.at](http://www.bildungscenter.at/)

**MBSR-Kurs: Herbst 2009**8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
23. September - 18. November (21. Oktober entfällt!)  
Tag der Achtsamkeit: Sa, 31. Oktober 2009 09.00 bis ca. 16.00 Uhr  
**Kurs ausgebucht**

**Wifi Hohenems: "Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit"**

4 Donnerstag-Nachmittage von 14.30-16.30 Uhr  
05. November - 03. Dezember 2009 (19.November entfällt!)  
In Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vorarlberg  
Anmeldung per email  [service@krebshilfe-vbg.at](mailto:service@krebshilfe-vbg.at#_blank)  
oder telefonisch unter 05576/73572

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" in Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**  
Samstag, 14. November 2009, 09.00-16.00 Uhr

**Morgenmeditation und Yoga**

Samstag, 21.November 2009, 06.00-12.00 Uhr  
Kostenbeitrag: auf freiwilliger Basis, mit Frühstück  
**Details und Mitzubringendes:**  [Link zum Programm](file:///C:\Users\e.duerr\AppData\Local\Temp\yoga2.doc)

**MBSR-Kurs: Herbst 2010**8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Mittwoch, 29. September 2010 - 24. November 2010 (20. Oktober entfällt)  
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 13. November 2010, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" in Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**

Samstag, 6. November 2010 09.00-16.00 Uhr **Literaturkreis mit Renate Bauer (** [**www.renatebauer.at**](http://www.renatebauer.at/) **)**"Die Mystik der großen Weltreligionen"  
  
– Samstag, 18. Dezember 2010, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr, Haus der Stille  
   "Die Kultur der Stille ist der Beginn der Weisheit"  
   - spirituelle Texte von Zen-Meister Thich Nhat Hanh u.a.[Link zum Programm](file:///C:\Users\e.duerr\AppData\Local\Temp\decemb.doc) **MBSR-"Tag der Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**Samstag,12. Juni 2010, 7.00 Uhr bis 9.00 Uhr  
mit Morgenmeditation  
[Link zum Programm](file:///C:\Users\e.duerr\AppData\Local\Temp\morgenmeditation.doc)

**MBSR-Kurs: Winter 2010**8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
27. Jänner 2010 - 17. März 2010  
Tag der Achtsamkeit: Sa 6. März 2010 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

8 Dienstag-Abende  
23.Februar - 20. März 2010 17.30–20.30 Uhr (Karwoche frei!)  
Tag der Achtsamkeit: Sa 29. Mai 2010, 09.00 bis ca. 16.00  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung  
Kursnummer 2010FKFK741101  
Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.bildungscenter.at](http://www.bildungscenter.at/)

**MBSR-Kurs: Frühling 2010**  
8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Beginn: 7. April 2010 bis 26. Mai 2010  
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 8. Mai 2010, 9.00 bis 16.00 Uhr

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" in Stille (für MBSR-Kursabsolventen)**

Samstag, 10. April 2010 09.00-16.00 Uhr  
**Literaturkreis mit Renate Bauer (** [**www.renatebauer.at**](http://www.renatebauer.at/) **)**"Die Mystik der großen Weltreligionen"  
  
– Herbst 2010, Haus der Stille  
   "Die Kultur der Stille ist der Beginn der Weisheit"  
   - spirituelle Texte von Zen-Meister Thich Nhat Hanh u.a.[Link zum Programm](file:///C:\Users\e.duerr\AppData\Local\Temp\decemb.doc)

**MBSR-Kurs: Herbst 2011**

8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr

Mittwoch, 12. Oktober 2011 - Mittwoch, 7. Dezember 2011

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 26. November 2011, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)**

Samstag, 29. Oktober 2011, 09.00-16.00 Uhr

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit;**

**Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

8 Dienstag-Abende, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr

Dienstag, 11. Oktober 2011 - Dienstag 6. Dezember 2011

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 4. Februar 2012, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**

Samstag, 12. November 2011 09.00-16.00 Uhr

Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung

Kursnummer: folgt

**Arbogast: "Heilsamen"**

Freitag, 4. November 2011 14.30-17.30 Uhr

"Stress bewältigen durch Achtsamkeit"

In Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vorarlberg

Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

**Literaturkreis mit Renate Bauer (** [**www.renatebauer.at**](http://www.renatebauer.at/)**)**

"Tiefe Stille - weiter Raum, der beseelte Alltag"

Samstag, 3. Dezember 2011, 17.00 - Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-Kurs: Frühling 2011**

8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr

Mittwoch, 2. Februar 2011 - Mittwoch, 30. März 2011; Mittwoch, 16. März entfällt

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 26. März 2011, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-"Tag der Stille" (für MBSR-KursabsolventInnen)**

Samstag, 9. April 2011, 09.00-16.00 Uhr

Sitzmeditation in Stille (ohne Anleitung)

**Krebshilfe Vorarlberg: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"**

Donnerstag, 24. Februar 2011, 14.30-17.00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende für die Krebshilfe Vorarlberg

Rotes Kreuz, Gerbe 144, 6863 Egg/Bregenzerwald

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit;**

**Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

8 Dienstag-Abende, 17.30 bis ca. 20.30 Uhr

Dienstag, 1. Februar 2011 - Dienstag 29. März 2011; Dienstag 15. März entfällt

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 30. April 2011, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung

Kursnummer 2011FKFK741101

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Mein Rücken - Den bewegten Rücken in Achtsamkeit spüren"**

6 Dienstag-Abende, 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

Dienstag, 5. April 2011 - Dienstag 17. Mai 2011

Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung

Kursnummer 2011FKFK741501

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

8 Dienstag-Abende

28. September - 30. November 2010 17.30–20.30 Uhr (19. und 26. Oktober entfällt)

Tag der Achtsamkeit: Sa 15. Jänner 2011, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung

Kursnummer 2010FKFK741150

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Mein Rücken - Den bewegten Rücken in Achtsamkeit spüren"**

6 Montag-Abende, **17.30 bis 19.30 Uhr**  
Montag, 15. April bis 27. Mai 2013 **Bregenz, Kolpinghaus**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

**8 Dienstag-Abende, 18.00 bis ca. 21.00 Uhr**  
**Dienstag, 23. April bis 11. Juni 2013**  
**Tag der Achtsamkeit: Samstag, 6. Juli 2013, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**

**MBSR-Kurs: Frühling 2013**

**8 Donnerstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Donnerstag,  4. April 2013 bis 6. Juni 2013      
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 25. Mai 2013, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille**

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)  
  
Samstag, 27. April 2013, 09.00-16.00 Uhr**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**  **Samstag, 9. Februar 2013, 09.00-16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**  
 **AK-Vorarlberg Bildungscenter: "MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

**8 Mittwoch-Abende, 18.00 bis ca. 21.00 Uhr**  
**Mittwoch, 16. Januar bis 6. März 2013**  
**Tag der Achtsamkeit: Samstag, 4. Mai 2013, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**

**MBSR-Kurs: Winter 2013**

**8 Donnerstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Donnerstag  17. Januar 2013 bis 7. März 2013      
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 2. März 2013, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Mein Rücken - Den bewegten Rücken in Achtsamkeit spüren"**

**6 Dienstag-Abende, 17.30 bis 19.30 Uhr**  
**Dienstag, 09. Oktober 2012 bis 13. November 2012  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**  **Samstag, 24. November 2012, 09.00-16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**  
  
**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)  
  
Samstag, 10. November 2012, 09.00-16.00 Uhr**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

**8 Mittwoch-Abende, 17.30 bis ca. 21.00 Uhr**  
**Mittwoch, 10. Oktober 2012 bis 28. November 2012**  
**Tag der Achtsamkeit: Samstag, 2. Februar 2013, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**

**MBSR-Kurs: Herbst 2012**

8 Donnerstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Donnerstag  11. Oktober 2012 bis 6. Dezember 2012  
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 17. November 2012, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Mein Rücken - Den bewegten Rücken in Achtsamkeit spüren"  
6 Mittwoch-Abende, 18.00 bis ca. 20.00 Uhr**  
**Mittwoch, 11. April 2012 bis 16. Mai 2012**  
**Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**  
**Kursnummer: 2012FKFK741502**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Mein Rücken - Den bewegten Rücken in Achtsamkeit spüren"**

**6 Dienstag-Abende, 17.30 bis ca. 19.30 Uhr**  
**Dienstag, 7. Februar 2012 bis 13. März 2012**  
**Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**  
**Kursnummer: 2012FKFK741501**

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit;  
Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**

**8 Mittwoch-Abende, 17.30 bis ca. 21.00 Uhr**  
**Mittwoch, 1. Februar 2012 - Mittwoch 21. März 2012**  
**Tag der Achtsamkeit: Samstag, 2. Juni 2012, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr**  
**Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**  
**Kursnummer: 2012FKFK741101**

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)  
  
Sitzmeditation in Stille (25 Minuten), Body Scan und Yoga  
Samstag, 5. Mai 2012, 09.00-16.00 Uhr (Terminänderung!)  
Bregenz, Haus der Stille  
  
MBSR-Kurs: Frühling 2012**  
  
**8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr**  
**Dienstag, 10. April 2012 -  Dienstag, 29. Mai oder 5. Juni**  
**Tag der Achtsamkeit: Samstag, 12. Mai 2012, 09.00 bis ca. 16.00 Uhr**  
**Bregenz, Haus der Stille  
  
AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"   
  
Samstag, 23. Juni 2012, 09.00-16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung**  
**Kursnummer: folgt**

**MBSR-Kurs: Herbst 2013**  
  
8 Donnerstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Donnerstag, 10. Oktober 2013 bis 5. Dezember 2013  
Donnerstag, 24. Oktober 2013 **entfällt**!   
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 23. November 2013, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille  
**Anmeldungen bereits möglich**

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)**  
  
Samstag, 9. November 2013, 09.00-16.00 Uhr  
**Anmeldungen bereits möglich**

**connexia: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Aufbaukurs"**  
  
8 Donnerstag-Abende, 14.00 bis ca. 17.00 Uhr  
Donnerstag, 10. Oktober 2013 bis 5. Dezember 2013  
Donnerstag, 24. Oktober 2013 entfällt!  
Dornbirn, Kolpinghaus  
  
**connexia: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**  
  
Montag, 16. September 2013, 09.00-16.00 Uhr  
SeneCura Sozialzentrum Bludenz, Spitalgasse 12

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**  
  
8 Dienstag-Abende, 14.00 bis 17.00 Uhr bzw. 18.00 bis 21.00 Uhr (2 Gruppen!)  
Dienstag, 8. Oktober bis 3. Dezember 2013  
Dienstag, 22. Oktober 2013 entfällt!  
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 1. Februar 2014, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung  
Kursnummer: Nachmittagkurs 2013FKFK741150, Abendkurs 2013FKFK741151  
  
**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "Mein Rücken - Den bewegten Rücken in Achtsamkeit spüren"**  
  
6 Montag-Abende, 17.00 bis 19.00 Uhr  
Montag, 30. September bis 4. November 2013  
Bregenz, Marienberg-Schule  
Kursnummer: 213BRBR741551

**Literaturkreis mit Renate Bauer (**[**www.renatebauer.net**](http://www.renatebauer.net/)**)**  
"Tief aus dem Herzen"  
Samstag, den 21. Dezember 2013, 17.00-18.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille  
[Link zum Programm](http://mbsr-seifert.at/adv2013.doc)

**connexia: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**  
  
Montag, 16. September 2013, 09.00-16.00 Uhr  
SeneCura Sozialzentrum Bludenz, Spitalgasse 12

**MBSR-Kurs: Herbst 2014**

8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Dienstag, 7. Oktober 2014 bis 9. Dezember 2014  
(Termine am 21.10 und 25.11 entfallen!)  
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 15. November 2014, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-Aufbau-Kurs (für MBSR-KursabsolventInnen)**4 Donnerstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.00  
Donnerstag, 30. Oktober bis 20. November 2014  
Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)**  
  
Samstag, 8. November 2014, 09.00-16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille

**AK-Vorarlberg Bildungscenter: "MBSR-Aufbau-Kurs (für MBSR-KursabsolventInnen)"**

4 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.00  
Donnerstag, 29. Oktober bis 19. November 2014  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung

**Literaturkreis mit Renate Bauer (**[**www.renatebauer.net**](http://www.renatebauer.net/)**)**

*Das Wandern und Pilgern in seiner spirituellen Dimension -  
als eine Reise leibhafter Meditation beleuchten wir mit  
Texten von Mystikerinnen und Mystikern*  
Samstag, den 06. Dezember 2014, 17.00-18.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille

**MBSR-Kurs: Frühling 2015**  
  
8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Dienstag, 14. April 2015 bis 9. Juni 2015  
(Termin am 26.05. entfällt!)  
Tag der Achtsamkeit: Samstag 6. Juni, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille  
**Kurs bereits ausgebucht**

**MBSR-"Tag der Achtsamkeit" (für MBSR-KursabsolventInnen)**  
  
Samstag, 18. April 2015, 09.00-16.00 Uhr  
Kosten: 80,- € pro Tag (Ermäßigung nach Absprache)  
Bregenz, Haus der Stille  
**Kurs bereits ausgebucht**

**BFI der AK Vorarlberg: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**

Samstag, 7. März 2015 09.00 bis 16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung **Weitere Informationen und Anmeldung unter 05522/70200,** [**angelika.madlener@bfi-vorarlberg.at**](mailto:angelika.madlener@bfi-vorarlberg.at%20) **oder** [**www.bfi-vorarlberg.at**](http://www.bfi-vorarlberg.at)

**BFI der AK Vorarlberg: "MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit; Weniger Stress - mehr Lebensqualität"**  
  
8 Mittwoch-Abende  
Mittwoch, 15. April bis 17. Juni 2015, 18.30 bis 21.30  
(Termine am 13. und 27. Mai entfallen!)  
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 19. September 2015, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung **Weitere Informationen und Anmeldung unter 05522/70200,** [**angelika.madlener@bfi-vorarlberg.at**](mailto:angelika.madlener@bfi-vorarlberg.at%20) **oder** [**www.bfi-vorarlberg.at**](http://www.bfi-vorarlberg.at)

**MBSR-Aufbau-Kurs (für MBSR-KursabsolventInnen)**  
  
4 Dienstag-Abende, 18.30 bis 21.00 Uhr  
Dienstag, 6. Oktober bis 27. Oktober 2015   
Bregenz, Haus der Stille  
Kosten: 110,- €   
**Anmeldungen bereits möglich**

**MBSR-Aufbau-Kurs (für MBSR-KursabsolventInnen)**

4 Mittwoch-Abende, 18.30 bis 21.00 Uhr  
Mittwoch, 30. September bis 28. Oktober 2015  
(Termin am 14. Oktober entfällt!)   
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung (Organisation über Haus der Stille, Bregenz)  
Kosten: 110,- €   
**Anmeldungen bereits möglich**

**MBSR-Aufbau-Kurs (für MBSR-KursabsolventInnen)**  
  
4 Dienstag-Abende, 18.30 bis 21.00 Uhr  
Dienstag, 6. Oktober bis 27. Oktober 2015   
Bregenz, Haus der Stille  
Kosten: 110,- €   
**Anmeldungen bereits möglich**

**Literaturkreis mit Renate Bauer (**[**www.renatebauer.at**](http://www.renatebauer.at)**)**

Samstag, 12. Dezember 2015  
[**Link zum Programm**](file:///C:\Users\Veronika\Desktop\advent2015.docx)

**MBSR-Kurs: Winter 2017**

8 Mittwoch-Abende, 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Mittwoch, 11. Januar 2017 bis 8. März 2017  
(Termin am 22.02. entfällt!)  
Tag der Achtsamkeit: Sa, 4. März 2017, 09.00-16.00  
Bregenz, Haus der Stille **Kurs bereits ausgebucht!**

**MSC-Kurs: Winter 2017 (neu!)**Mindful-Self-Compassion/ Achtsames Selbstmitgefühl      
8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.15 Uhr  
Dienstag, 10. Januar 2017 bis 7. März 2017  
(Termin am 21.02. entfällt!)  
Halbtags-Retreat: Sonntag, 5. März 2017, 09.00-13.00 Uhr  
GLL (Bregenz, Kapuzinerkloster, Nordseite)  
Kurskosten: 300,-€ (Einführungspreis), inkl. Unterlagen und CDs **Kurs bereits ausgebucht!**

**BFI der AK-Vorarlberg: "Tag der Achtsamkeit - Schnuppertag"**

Samstag, 11. Februar 2017 09.00-16.00 Uhr  
Feldkirch, Kapuzinerkloster, Bärenkreuzung  
**Weitere Informationen und Anmeldung unter 05522/70200,**  [**regina.knecht@bfi-vorarlberg.at**](mailto:regina.knecht@bfi-vorarlberg.at) **oder** [**www.bfi-vorarlberg.at**](http://www.bfi-vorarlberg.at)

**Literaturkreis mit Renate Bauer (**[**www.renatebauer.at**](http://www.renatebauer.at)**)**

Adventmeditation  
Samstag, 16. Dezember 2017, 17.00 Uhr  
Bregenz, Haus der Stille  
Kosten: 12,- €[**Link zum Programm**](http://mbsr-seifert.at/Advent2017.docx)

**Die Kraft des Selbstmitgefühls**   
Meditation als Weg – Freundschaft schließen mit sich selbst  
Seminar mit Lienhard Valentin und Veronika Seifert  
Freitag, 26. Juni bis Sonntag 28. Juni 2020Zentrum für Achtsamkeit und Familie Götzis  
Weitere Informationen und Anmeldung unter [[pfeil](https://www.arbor-seminare.de/die-kraft-des-selbstmitgefuehls-goetzis-2020)**www.arbor-seminare.de**](https://www.arbor-seminare.de/die-kraft-des-selbstmitgefuehls-goetzis-2020)

**MSC-Kurs: Herbst 2020**  
Mindful-Self-Compassion/ Achtsames Selbstmitgefühl  
8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.15 Uhr  
Dienstag, 29. September bis 17. November 2020  
mit Veronika Seifert und Johannes Ouschan  
GLL, Kirchstraße 38, 6900 Bregenz  
Halbtages-Retreat: Sonntag, 8. November 2020, 09.00 bis 13.00 Uhr **Kurs bereits ausgebucht!**

**Archiv: 27.06.2021**

**MBSR-Kurs: Winter 2021**   
8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.30  
Dienstag, 26. Januar 2021 bis 23. März 2021  
(Termin am 02.03 entfällt!)  
Tag der Achtsamkeit: Sa, 20. März 2021, 09.00-16.00  
Bregenz, Haus der Stille  
Wegen COVID-19 könnte sich der Kursbeginn auf Februar verschieben.  
**Anmeldungen bereits möglich**

**NEU  
5-tägiger Retreat in Stille in der Propstei St.Gerold/Vorarlberg**   
Dienstagabend, 11. Mai bis Sonntagmittag, 16. Mai 2021  
Siehe dazu auch der [**Info-Folder (Download)**](http://www.mbsr-seifert.at/files/InfofolderA4_Retreat%20in%20Stille_Mai2021.pdf).

**MSC-Kurs: Herbst 2021**  
Mindful-Self-Compassion/ Achtsames Selbstmitgefühl  
8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.15 Uhr  
mit Veronika Seifert und Johannes Ouschan  
GLL, Kirchstraße 38, 6900 Bregenz  
**In Planung  
  
MSC-Auffrischungsabend 2021**  
Dienstagabend, 18.30 bis ca. 21.15   
Kosten: 40,- €  
**In Planung**

**Grundlehrgang: „Integrative Achtsamkeit“**  
  
Organisation über Arbor-Seminare, Freiburg  
Götzis, Arbogast  
Weitere Informationen und Anmeldung unter [[pfeil](http://www.arbor-seminare.de/)www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de/)  
  
**Aufbaukurs: „Zertifizierung als MBSR-LehrerIn“**  
  
Organisation über Arbor-Seminare, Freiburg  
Götzis, Arbogast / München  
Weitere Informationen und Anmeldung unter [[pfeil](http://www.arbor-seminare.de/)www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de/)

**MSC-Kurs: Herbst 2021**   
Mindful-Self-Compassion/ Achtsames Selbstmitgefühl  
8 Dienstag-Abende, 18.30 bis ca. 21.15 Uhr  
Dienstag, 05. Oktober 2021 bis Dienstag, 30. November 2021(Dienstag, 26. Oktober entfällt?)  
Halbtag der Achtsamkeit, 14. November 2021, 9.00-13.00 Uhr  
*Kurs findet nur in Präsenz statt!*  
mit Veronika Seifert und Johannes Ouschan  
GLL, Kirchstraße 38, 6900 Bregenz  
**Anmeldungen bereits möglich**