



Offene Meditationsgruppe (online)

## Morgen-Meditation am Donnerstag

**Termine** Donnerstags 7.30 - 8.30 Uhr  
Anleitung durch Dozent\*innen des IAS

**Link** Bitte über [post@karin-krudup.de](mailto:post@karin-krudup.de)  
anfordern

Achtsamkeit lernen

## MBSR 8-Wochen-Kurs

Kostenfreier Info-Abend: Dienstag, 9. September 25,  
18 - 19 Uhr bei Wildwasser Bielefeld

**Termine** 7.10. / 14.10. / 21.10. / 4.11. / 11.11. /  
18.11. / 2.12. / 16.12.2025  
Dienstags, 18 - 21 Uhr  
Tag d. Achtsamkeit: So. 23.11. 11 - 17 Uhr

**Kosten** 380 Euro (Ratenzahlung möglich,  
Ermäßigung bitte erfragen)  
Zertifiziert durch die Krankenkasse, der  
Kurs wird bezuschusst. Bitte bei der  
eigenen Krankenkasse nachfragen.

**Anmeldung** [post@karin-krudup.de](mailto:post@karin-krudup.de)

Achtsamkeit und Mitgefühl zum Kennenlernen

## Schweige-Retreat in Bielefeld

**Termin** 17. – 19. Oktober 2025, Freitag 18 - 21 Uhr,  
Samstag 9 - 19 Uhr, Sonntag 9 - 13 Uhr

**Ort** Bellzett, Sudbrackstr. 36, 33611 Bielefeld

**Kosten** 160 Euro (inkl. Mittagessen am Samstag)

**Anmeldung** [post@karin-krudup.de](mailto:post@karin-krudup.de)

Dieses kurze Retreat eignet sich auch für Einsteiger\*innen. Bitte mich kontaktieren, wenn es noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeit gibt.

Wir werden uns sprechend am Freitagabend begegnen und tauchen dann im Laufe des Abends in die Stille ein. Es gibt Anleitungen zu Sitzmeditationen, Körperübungen und Gehmeditation.

Weiterbildung für MBSR- oder MBCT-Lehrende

## Inquiry – Meditatives Bewusstsein im Dialog

**Termin** 29. - 31. Oktober 2025

**Ort** Benediktushof, Holzkirchen

**Anmeldung** über den Benediktushof

**Leitung** Karin Krudup & Johan Tinge

**Kosten** 350 Euro zuzügl. Unterkunft/Verpflegung

**Anmeldung** Institut für Achtsamkeit

Frieden im Herzen finden

## Metta- und Yoga-Schweige-Retreat

**Termine** 12. bis 17. April 2026

**Ort** Rosenwaldhof in Götz (bei Berlin)  
oder Online-Teilnahme

**Kosten** 350 Euro, zzgl. Unterkunft/Verpflegung,  
bis 1.4. Frühbuchung-Rabatt: 310 Euro  
Online-Teilnahme: 420 Euro, bis zum 1.4.  
Frühbuchung-Rabatt: 350 Euro

**Leitung** Karin Krudup und Wolfgang Schröder

**Anmeldung** Institut für Achtsamkeit

Info: [post@karin-krudup.de](mailto:post@karin-krudup.de)

»» [karin-krudup.de](http://karin-krudup.de)