



KURSE

MBSR-Kurs in Bielefeld

Info-Abend	Dienstag 10. Februar 2026
Termine	17. März – 19. Mai 2026, Dienstags 18 - 21 Uhr, 8 Termine
Ort	Wildwasser e.V., Münzstraße 6, 33602 Bielefeld
Kosten	380 Euro (Ratenzahlung möglich, Ermäßigung bitte erfragen) Kurs von Krankenkassen bezuschusst
Anmeldung	PDF 80kb

Vertiefungsgruppen zur Meditation

Thema: Selbst-Mitgefühl/Freundlichkeit und achtsame Kommunikation (Einsichts-Dialog)

Gruppe 1	28.1. / 25.2. / 18.3. / 29.4. / 3.6. / 8.7. / 23.9. / 21.10. / 18.11.2026
Gruppe 2	11.2. / 4.3. / 22.4. / 20.5. / 1.7. / 16.9. / 7.10. / 4.11. / 9.12.2026 Mittwochs, 18 – 20 Uhr, 9 Termine
Kosten	270 Euro
Leitung	Karin Krudup
Ort	BellZett, Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld
Anmeldung	PDF 80kb

Info: post@karin-krudup.de
»karin-krudup.de

RETREATS

Frieden im Herzen finden

Termine	12. bis 17. April 2026
Ort	Rosenwaldhof in Götz (bei Berlin) oder Online-Teilnahme
Kosten	350 Euro, zzgl. Unterkunft/Verpflegung, bis 1.3. Frühbuchung-Rabatt: 310 Euro Online-Teilnahme: 420 Euro,
Leitung	Karin Krudup und Wolfgang Schröder
Anmeldung	Anmeldung als PDF (80 kb)

Achtsamkeit und Mitgefühl

Termine	24. – 29. Oktober 2026
Ort	Hof Oberlethe nahe Oldenburg
Kosten	490 Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Leitung	Marie Mannschatz, Frits Koster und Karin Krudup
Anmeldung	»» Institut für Achtsamkeit

Achtsamkeitsmeditation & Feldenkrais

Entspannter Körper – wacher Geist

Termin:	22. – 27. November 2026
Ort:	Benediktushof, Holzkirchen bei Würzburg
Kosten:	450 Euro (zzgl. Verpflegung) zzgl. Übernachtungskosten
Leitung	Karin Krudup und Sibylla Klein
Anmeldung	»» Kursbuchung über Benediktushof