

Nächste Kurse von Gabriela Voß

DRANBLEIBEN - Meditation und Achtsamkeit vertiefen (Live online)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In dieser Vertiefungsgruppe treffen wir uns 14-tägig treffen zur gemeinsamen Meditation und zum Austausch.

Wir vertiefen die Meditationserfahrung über das Thema MBSR hinaus und widmen uns ausgewählten Qualitäten der Achtsamkeit, wie z.B. Akzeptanz, Loslassen, schwierige Gefühle oder Gleichmut. Aktuelle Themen aus der Gruppe fließen mit ein.

Mehr Informationen zum Inhalt und Ablauf, sowie Anmeldemöglichkeit findest du hier:

<https://gabrielavoss.de/termine/dranbleiben-achtsamkeitstraining-live-online-fruehjahr-2025/>

Beginn: 09.10.2025 **Ende:** 04.12.2025

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr

Adresse

Online-Kurs via ZOOM

Rutschbahn 5
21046 Hamburg

Achtsamkeitstag im Schweigen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Retreat-Tag wird vorwiegend in Stille verbracht. Er dient der inneren Einkehr und Ruhe. Klarheit, Entspannung und mehr Kontakt zu dir sind deine Key-Take-aways.

Für Praktizierende mit MBSR-Erfahrung ist er eine hilfreiche Vertiefung und Erinnerung an die Basis von MBSR. Für Beginner:innen von Achtsamkeit und Meditation ist es ein Tag der Selbstfürsorge.

Es werden BodyScan, Yoga und verschiedene Sitz- und Gehmeditationen praktiziert.

Büsum, St. Peter Ording und der Deich in unmittelbarer Nähe laden für lange Spaziergänge vor und nach dem Retreat ein.

Beginn: 19.10.2025 **Ende:** 19.10.2025

Uhrzeit: 11:00-17:00 Uhr

Adresse

Meditation am Meer

Wulf-Isebrand-Str. 44
25764 Wesselburen