

Nächste Kurse von Clemens Termer

MBSR-K-26-III

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In der Praxis werden Sie die Atmung über das Zwerchfell als bewussten Vorgang erleben. Beim Sitzen auf einem Kissen, Bänkchen oder Stuhl beobachten Sie in aufrechter Sitzhaltung den Atem, Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Der Body-Scan führt Sie spürend durch den Körper. Yogaübungen wirken über Ihren Körper in Ihren Geist. Das Gehen geschieht achtsam, in größter Langsamkeit. Tätigkeiten des Alltags werden zu weiteren Achtsamkeitsübungen. Schließlich der Tag der Achtsamkeit, eine Zeit der Stille, an dem alle oben beschriebenen Inhalte von Ihnen konzentriert praktiziert werden.

Die Theorie betrachtet den Körper wissenschaftlich. So werden Stressreaktionen physiologisch beleuchtet oder die Körperhaltung anatomisch untersucht. Auch neurobiologische Aspekte über das Gehirn stehen im Fokus.

Info: Lassen Sie sich bitte für diesen oder den nächsten Kurs, der voraussichtlich am 15.04.2026 startet, auf die Teilnehmer-/Teilnehmerinnenlist setzen!

Beginn: 12.08.2026 **Ende:** 30.09.2026

Uhrzeit: 18:00 bis 20:30 Uhr

Adresse

Therapie Kompetenzzentrum Weiten

Marktplatz 13

65183 Wiesbaden