Nächste Kurse von Sabine Böller

YOGA- SLOW BREATHING -ENTSPANNUNG

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Stärkung der Körperhaltung, kognitive Stärkung, Linderung von Stress und Anspannung.

Inhalt: Achtsame Yoga Übungen, Slow Breathing,
Meditation

Beginn: 03.10.2025
Uhrzeit: 17-19Uhr Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg

Sitzen in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Das Meditationsangebot ist für alle Menschen offen – ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht, jede*r ist bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 05.10.2025 **Ende:** 05.10.2025
Uhrzeit: 9-12 Uhr Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg

Sitzen in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Das Meditationsangebot ist für alle Menschen offen – ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht, jede*r ist bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 01.11.2025
Uhrzeit: 9-12 Uhr Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg

Bewegung Atmen Loslassen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
BEWEGUNG - ATEM - LOSLASSEN

Mich ankommen lassen
in diesem Raum, an diesem Platz,
in diesem Körper und in dieser Haltung.
So wie ich jetzt bin.

Inhalt: Köperarbeit - Atemübungen - Achtsamkeitsmeditation

Beginn: 07.11.2025 **Ende:** 07.11.2025
Uhrzeit: 18-20Uhr Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg

YOGA- SLOW BREATHING -ENTSPANNUNG

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Stärkung der Körperhaltung, kognitive Stärkung, Linderung von Stress und Anspannung.

Inhalt: Achtsame Yoga Übungen, Slow Breathing,
Meditation

Beginn: 05.12.2025
Uhrzeit: 17-19Uhr Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg

Sitzen in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Das Meditationsangebot ist für alle Menschen offen – ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht, jede*r ist bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 07.12.2025
Uhrzeit: 9-12 Uhr Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg

MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mindfulness-Based Stress Reduction
„Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ nach Prof. Jon Kabat –Zinn

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

MBSR ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm beim dem Übungen mit Selbstreflexion und Erkenntnissen eine wichtige Bedeutung beigemessen wird. Eine strukturierte Anleitung führt mit intensiven alltagsbegleitenden Übungen zur Schulung in Achtsamkeit. Die Teilnehmer lernen ihre Eigenwahrnehmung immer besser zu differenzieren.

Beginn: 16.01.2026 **Ende:** 08.03.2026
Uhrzeit: 18.30- 21.15 Uhr

Adresse
Studio Herzschlag
Äußere Sulzbacher Str. 16
90489 Nürnberg