Nächste Kurse von Tina Klein

MBSR Kurs - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Innerhalb des 8-wöchigen Kurses lernst Du, was Stress ist, wie er entsteht und was er mit persönlichen Verhaltensmustern zu tun hat. Ich zeige Dir verschiedene, anerkannte Methoden, die Dir helfen, mit wachsender Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Inhalte:
- Body-Scan – Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsamer Yoga
- Kurze Impulsvortäge zu Themen wie Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Regelmäßige Übungspraxis zuhause

Weitere Details findest Du auf:
https://achtsamkeits-schmiede.de/mbsr-kurs/

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße
Tina

Beginn: 22.01.2026 **Ende:** 19.03.2026
Uhrzeit: 18.30 - 20.45 Uhr

Adresse
MiniMoves
Industriestraße 50
71272 Renningen

Achtsamkeits- und Yoga-Retreat im wunderschönen Schwarzwald: De-Stress, Recharge & Deep Relax

Kurse mit Übernachtung
Deep Relax & Regeneration – Zurück zu dir
Wenn der Alltag dich nicht mehr loslässt. Wenn du nach außen funktionierst, aber innen erschöpft bist. Wenn dein Nervensystem ständig auf Hochtouren läuft – dann ist dieses Retreat deine Auszeit.

In diesem 4-tägigen Retreat „Deep Relax & Regeneration" schenken wir uns Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: echte Regeneration. Nicht nur eine kurze Pause, sondern ein tiefes Ankommen bei dir selbst. Ein Raum, in dem du nichts leisten musst, sondern einfach sein darfst.
Mit sanftem Yin Yoga, heilsamen Meditationen, Achtsamkeitsübungen und somatischen Techniken zur Nervensystem-Regulation begleite ich dich dabei, aus dem Modus des ständigen Funktionierens auszusteigen. Ich schaffe Raum für das, was sich zeigen möchte – ohne Druck, ohne Bewertung, einfach mit Neugier und Mitgefühl.

Gemeinsam werden wir meditieren, in die Stille gehen, reflektieren, uns austauschen und auch einfach mal die Seele baumeln lassen. Wir schauen nach innen und in die Weite des Schwarzwalds. Für alles

ist Zeit. Für dich ist Zeit.

Dieses Retreat ist eine Einladung, dich tief mit deinem Körper und deinem Herzen zu verbinden. Zeit, dein Nervensystem zur Ruhe kommen zu lassen, dich zu spüren und wieder in Kontakt mit dir selbst zu treten.

Ich freue mich von Herzen auf dich!
Tina

Weitere Infos findest du auf:
https://achtsamkeits-schmiede.de/retreat-schwarzwald/

Beginn: 30.07.2026 **Ende:** 02.08.2025

Adresse
Steinweiden Magic Retreats
Am Sommerberg 24
79263 Simonswald