

Nächste Kurse von Swetlana Sobolewski

MBSR - Wochenende im Kloster, Grundlagenkurs zertifiziert für die Krankenkasse

Kurse mit Übernachtung

Dieses Wochenendseminar ermöglicht einen Einblick in die Methode der Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn. Für Menschen, die bereits über Meditationserfahrung verfügen, kann dieses Seminar als MBSR-Auffrischungsseminar genutzt werden. Wir verbringen die Zeit in den Räumlichkeiten und auf dem Gelände des Klosters St Josef in Neumarkt statt. Das Ambiente des Klosters, die Erfahrung von Langsamkeit und Stille, sowie die Beschäftigung mit dem inneren Erleben helfen den Teilnehmenden diese Zeit als Rückzug aus dem Alltag, zum Entspannen und zum Kräftesammeln zu nutzen.

Weitere Infos unter www.binbeimir.de/mbsr-grundlagen/

Haben Sie Fragen? Gerne über 0911/2759091

Beginn: 29.05.2026 **Ende:** 31.05.2026

Adresse

Kloster St. Josef - Tagungs- und Gästehaus

Wildbad 1

92318 Neumarkt in der Oberpfalz

MBSR - Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit Herbst 2026 Abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut. Gemeinsam erforschen wir, was es da für Möglichkeiten gibt, sowie welche und wann am besten taugen. Dieser Kurs ist zertifiziert für den Krankenkassenzuschuss Kurs-ID: □

KU-ST-TTVRD4. Weitere Infos auf www.binbeimir.de

Beginn: 30.09.2026 **Ende:** 02.12.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Fichtestraße

Fichtestraße 31

90489 Nürnberg