

Nächste Kurse von Johanna Binger

MBSR 8 Wochen Präsenzkurs, Dienstags: 18.30 - 20.45 Uhr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Achtsamkeit ist eine Lebensweise verbunden, die mehr Bewusstheit für den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle schenkt und damit ein Gefühl der Wahrheit und Zufriedenheit.

Es entsteht ein bei sich Ankommen. Etwas was sich nicht aus dem Bemühen heraus entwickelt, sondern eine Entfaltung aus dem inneren Sein.

Weniger Reaktion aus den gewohnten Mustern heraus, sondern Situationen mithilfe von Achtsamkeit mit mehr Abstand und Gelassenheit betrachten.

Es stellt sich mehr innere Ruhe und seelische Ausgewogenheit ein.

langjährigen Erfahrung als MBSR Achtsamkeitslehrerin seit 2016, unterstütze ich Sie wohlwollend auf Ihrem Weg, ihr ganzes Potential in sich selbst wieder zu entdecken.

Der Kurs findet PRÄSENT statt.

Mein am Schlosspark in Brühl gelegener schöner, geräumiger Praxisraum ist ein Atrium Giebeldach mit Holzbalken, hohen Decken und viel Licht. Wir belüften den Raum regelmässig während des Kurses. Der Raum verfügt Fussbodenheizung und einen ökologischen Fussboden.

Kursgebühr: 385.- € incl. Unterlagen und Angeleitete Meditationen als Audio. Der Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. -

Zum Achtsamkeitstraining findet ein kostenfreies Vorgespräch statt, persönlich oder telefonisch. Rufen Sie mich gerne an, das ist auch ohne Termin möglich: 0172 60 50017 oder via email: post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

Genaue Termine und weitere Details finden Sie auf meiner Webseite:

www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

Ich freue mich auf Sie, Johanna Binger

Beginn: 26.05.2026 **Ende:** 14.07.2026

Uhrzeit: 18.30 - 20.45 Uhr

Adresse

Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof

Böningergasse 5 - 7

50321 Brühl