

Nächste Kurse von Frank Lemmermann

MBPM - Kurs / Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierter Umgang mit chronischen Schmerzen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der breathworks / MBPM-Kurs nach dem Konzept von Vidyamala Burch eignet sich besonders, wenn Sie unter chronischen Schmerzen und anderen anhaltenden Erkrankungen, wie z.B. Erschöpfungssyndromen leiden.

Diese Methode vereint auf einzigartige Weise Achtsamkeit, Mitgeföhlsgefühl und unterschiedliche Atemtechniken. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem Transfer und der Anwendung im Alltag: Die Teilnehmenden lernen, mithilfe des sogenannten Pacing ihre Kräfte bei chronischen Schmerzen oder Erkrankungen besser einzuteilen und ihre Belastung individuell zu steuern. Dieses Element ist ein zentraler Bestandteil des Kurses. Zudem sind die verschiedenen Meditationen kürzer als im MBSR- und MBCT-Kurs, die Dauer der Übungen sind überwiegend ca. 15 Minuten.

Entstanden durch die Corona Pandemie kam dieses 12 Wochen Kursformat so gut an, dass ich bei der 90 Minuten ONLINE Variante über Zoom geblieben bin. Gerade für Mensch mit Schmerzen, denen das lange Sitzen und lange konzentriert sein Beschwerden bereitet und diejenigen, die schon viele online Meetings im Alltag haben, erfreuen sich an den kürzeren Einheiten.

Es sind die gleichen Inhalte aus dem Original 8 Wochenkurs a 2,5 Stunden, nur über einen 12 wöchigen Zeitraum auf 90 Minuten Einheiten verteilt. Durch den längeren Zeitraum, können vermittelte Inhalte mehr vertieft werden, wir können gemeinsam länger wachsen und lernen.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.

Das Vorgespräch ist Bedingung für die Teilnahme an dem Kurs.

Mobil: 0179 / 223 64 58

Email: info@heilpraktiker-lemmermann.de

weitere Infos unter: www.heilpraktiker-lemmermann.de

Beginn: 09.01.2026 **Ende:** 27.03.2026

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Adresse

Frank Lemmermann

Löwenstr. 30

20251 Hamburg