Nächste Kurse von Andrea Kray

Achtsamkeitstraining individuelle Terminvereinbarung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Feste Zeit für Achtsamkeit. Das ist im Alltag nicht immer leicht. Ähnlich wie in einem Sportkurs wollen wir regelmäßig zusammen Achtsamkeit praktizieren, um den Muskel der Achtsamkeit zu stärken und Stresshormone immer wieder abzubauen. Angeleitete Meditationsübungen aus dem Bereich Achtsamkeit mit Impulsen und Zeit für Stille und Reflexionen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
z.B. Einzel: 5 Termine à 45 Minuten 120 Euro
Ort: online, über Zoom bequem bei dir zu Hause oder im Büro
Terminvereinbarung per mail/phone info@andrea-kray.de
Weitere Infos auf www.andrea-kray.de

Beginn: 01.10.2025
Uhrzeit: 7.00 Uhr

Adresse
online auf zoom

MBSR 1zu1 Individuelle Zeitvereinbarung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Vielleicht möchtest du Meditation von Grund auf erlernen und gleichzeitig mehr über Stressbewältigung und Achtsamkeit erfahren. In diesem Kurs stelle ich mich in angenehmer Zoom-Atmosphäre ganz auf dich und deine Situation ein. Wir folgen dem erfolgreichen MBSR (mindfulness based stress reduction) Curriculum nach Jon-Kabat-Zinn mit Meditationsübungen, vielen wissenschaftlichen Informationen zum Thema Stress und finden Zeit zu plaudern und zu reflektieren. Durch die Meditationspraxis und die gewonnenen persönlichen Einsichten stellen sich eine positivere innere Haltung ein und ein gesunder Umgang mit den Stresswellen, die das Leben zu bieten hat.
8x ca.2 Stunden plus Vorgespräch plus 1x Meditationspraxis in Stille, inklusive Audiodateien und Workbook
Individuelle Zeitvereinbarung, Kosten: 410 Euro
Ort: Zoom
Fragen und Vorgespräch: andrea@andrea-kray.de

Beginn: 10.10.2025

Adresse
online auf zoom

MBSR Kurs Herbst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn online per zoom

Für alle, die Achtsamkeit und Meditation in ihr Leben integrieren möchten, um den Stresswellen des

Lebens standzuhalten.

Im Kurs enthalten sind 8x 2,5 Kurs-Stunden plus ein Meditations-Retreat in Stille, die Audiodateien mit den Meditationen des Kurses und ein Workbook mit den Inhalten der Kursabenden, Anregungen und Übungen.
Kursgebühr: 310,-
Kurs-Termine:22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.
Tag der Achtsamkeit: 29.11.
Kursleitung: Andrea Kray, Dipl.Psychologin

Bei Interesse oder Fragen gerne ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren unter info@andrea-kray.de
Mehr Infos unter www.andrea-kray.de

Ich freue mich, wenn du dabei bist!

Beginn: 22.10.2025 **Ende:** 10.12.2025
Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse
online auf zoom

Meditations-Nachmittag 'Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit' (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
An diesem Nachmittag wollen wir in neuen und vertrauten Übungen die Sinne als Tor zur Achtsamkeit nutzen, um zu entschleunigen, uns im Hier und Jetzt zu verankern und um wieder zu uns selbst zu finden.

Ideal zur Auffrischung, zum Wiedereinstieg oder einfach als Achtsamkeits-Praxis-Tag.

Teilnahme-Gebühr: 29 Euro / Zoom-Fenster

Ich freue mich auf einen wohltuenden Nachmittag!

Anmeldung und Infos: andrea@andrea-kray.de
www.andrea-kray.de

Beginn: 22.11.2025
Uhrzeit: 14.00-17.00 Uhr

Adresse
online auf zoom