

Nächste Kurse von Bettina König

Deep-Rest-Meditation

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Deep-Rest Meditation: In Krisenzeiten die innere Ruhe finden

DEEP-REST Meditation ist eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation, die dich sanft in Kontakt mit einer tieferen Instanz deines Bewusstseins bringt, auch Gewährsein genannt.

Deep-Rest Meditation findet im Liegen statt. Du brauchst nichts weiter zu tun, als es dir angenehm gemütlich zu machen und dich auf meine einfühlsame Anleitung einzulassen. Auch wenn Du in einen Dämmerzustand kommst oder einschläfst, kann DEEP REST wirken. Unser Nervensystem schaltet um in den Beruhigungsmodus (Parasympathikus), der für unsere Regeneration besonders nach erlebten Stressphasen im Aktivmodus (Sympathikus) so wichtig ist. So bringen wir unser Autonomes Nervensystem immer wieder in die Balance, schöpfen Kraft und werden in die Lage versetzt, aus einer inneren Ruhe heraus zu handeln.

Kosten: 39 Euro

! Bring bitte mit: warme, bequeme Kleidung/Socken, Yogamatte, Decke zum Zudecken, kleines Kissen für den Kopf, etwas (warmes) zu trinken

Beginn: 27.06.2026

Uhrzeit: 16-19 Uhr

Adresse

Praxis Dr. Schäfer

Ritterstraße 2

88069 Tettngang-Laimnau

MBSR-Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Basiskurs nach dem Programm von Jon Kabat-Zinn; wenn Sie mir eine E-Mail schreiben, erhalten Sie einen zoom Link für ein Infogespräch mit mir (online)

Beginn: 20.10.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:15 Uhr

Adresse

Praxis Dr. Schäfer

Ritterstraße 2

88069 Tettngang-Laimnau

Achtsamkeitstag im Schweigen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Praxistag findet überwiegend im Schweigen statt. Eine Basis-Meditationserfahrung ist Voraussetzung.

Für alle Absolventen von MBSR-Kursen sehr zu empfehlen

Beginn: 28.11.2026

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Adresse

Praxis Dr. Schäfer
Ritterstraße 2
88069 Tettwang-Laimnau