

Nächste Kurse von Inge Herrig

Vertiefungsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Meditationsabend bietet die Möglichkeit in einer kleinen Gruppe die eigene Praxis zu vertiefen und sich über die erlebten Erfahrungen auszutauschen. Sowohl MeditationseinsteigerInnen, als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Beginn: 25.02.2026 **Ende:** 25.02.2026

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Adresse

Hürther Beratungshaus

Esserstr. 30a

50354 Hürth-Efferen

MBSR-8-Wochen-Kurs (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. Wir tragen diese

Fähigkeit in uns und mit Übung können wir unsere Achtsamkeit entwickeln.

In diesem MBSR-8-Wochen-Kurs fokussieren wir unsere Wahrnehmungen durch:

Achtsame Körperwahrnehmungen (Body-Scan)

Achtsames Yoga

Geh- und Sitzmeditationen

Informelle Übungen

Gruppenaustausch und Übungen zu den Themen Stresswahrnehmung, Stresstheorie, achtsamer Kommunikation

die Bereitschaft täglich zu Hause zu üben

Dieser Kurs unterstützt, wenn sie sich beruflich oder/und privat gestresst fühlen, oder sie unter einer Krankheit und Schmerzen leiden (wie z. B. Schlafstörungen, Burn-Out, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängsten).

Beginn: 26.02.2026 **Ende:** 23.04.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Hürther Beratungshaus

Esserstr. 30a

50354 Hürth-Efferen