Nächste Kurse von Inge Herrig

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: 30.10.2025 **Ende:** 15.01.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Hürther Beratungshaus
Esserstr. 30a
50354 Hürth-Efferen