

Nächste Kurse von Elisabeth Matthiessen

Achtsamkeits- und Meditation - laufend / offen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir vertiefen die bereits vorhandene Meditationspraxis, gerne auch Beginner, und gehen in der Gruppe in einen gemeinsamen, behutsamen Erfahrungsaustausch.

Dauer 1,5 Std., 14tägig

Seminargebühr 170 €

Beginn: 15.01.2026 **Ende:** 23.04.2026

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Adresse

ZAR Amb. Rehabilitationszentrum - Kleiner Seminarraum

Franz-Brombach-Str. 11

85435 Erding

Achtsamkeit & Meditation - Deep Rest / Tiefes Ruhens (ONLINE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In diesem Kurs meditieren wir in der sitzenden und liegenden Haltung. Dabei lassen wir uns ganz entspannt auf der Matte nieder, können (und dürfen) uns dabei von Anspannung und Stress behutsam lösen. Wir lernen so auf diese sanfte Weise das immer tiefere Loslassen im Körper, Herz und Geist und kultivieren gleichzeitig eine selbstfürsorgende und freundliche Haltung für uns.

Seminargebühr: 80 €

Beginn: 18.01.2026 **Ende:** 15.02.2026

Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr

Adresse

Online

Zoom

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 20.01.2026 **Ende:** 10.03.2026

Uhrzeit: 19:00 - 21.30 Uhr

Adresse

ZAR Amb. Rehabilitationszentrum - Kleiner Seminarraum

Franz-Brombach-Str. 11

85435 Erding