VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Björn Gieseke

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR-8-Wochen Kurs Jan 27

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Selbstmitgefühl, Resilienz und Selbstverantwortung sind erlernbar! MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde 1979 entwickelt und ist das bekannteste und meist untersuchte Achtsamkeits- und Meditationsprogramm weltweit. Die Wirksamkeit von MBSR bei folgenden Problemen ist anerkannt und bestätigt: Stress, Burnout, chronische Schmerzen. MBSR ist auch für jeden an Meditation interessierten ein guter Einstieg in die Praxis.

Im Preis sind alle Kursmaterialien enthalten. Zu diesen gehören Übungsanleitungen vom Kursleiter, ein 60-seitiges Kurshandbuch und der Zugang zum MBSR-Mitglieder-Bereich mit umfangreichem Zusatzmaterial (Video- und Audio-Dateien).

Vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch mit mir. Entscheiden Sie dann in aller Ruhe, ob MBSR das Richtige für Sie ist!

Kursgebühr: € 375,-
(inkl. aller Kursmaterialien und Vor- und Nachgespräch)

Beginn: 15.01.2027 **Ende:** 05.03.2027
Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse
Sprachtherapie Praxis in der Worth
Worth 5
29664 Walsrode

Mitgefühl und Achtsamkeit (8-Wochen-MBCL)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Mit Achtsamkeit und Mitgefühl ist es wie mit zwei Flügeln eines Vogels. Er wird niemals nur mit einem Flügel fliegen können.

Du hast Interesse deine bestehende Achtsamkeitspraxis um das Thema Mitgefühl zu erweitern. Du möchtest nach dem MBSR-Programm deine Praxis fortführen. Du möchtest deine Resilienz stärken und Mitgefühl im Leben kultivieren. Dann ist MBCL genau das richtige für dich!

Das MBCL-Programm setzt genau dort an, wo MBSR aufgehört hat. Du wirst ein vertieftes Verständnis vom Gehirn, den emotionalen Regulationssystemen und der Psychologie des Mitgefühls bekommen. Jededn Übungsabend gibt es neue Übungen, die sich immer weiter entwickeln und die Du in deine Achtsamkeitspraxis integrierst. Das Programm lässt viele Freiheiten, deine Übungen selber zu wählen und damit deine Praxis zu gestalten.

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Melde Dich jetzt an und mache mit mir ein kostenloses Vorgespräch!

Zum Kurs bekommst Du das MBCL-Praxisbuch auf deutsch, mit vielen Meditationen.
Dieser Kurs wird über insgesamt 8 Wochen stattfinden.

Kurstermine: ab 1. April 2027 jeweils von 18 bis 20.30 Uhr.

Ein Termin als Übungstag über 4 Stunden im Schweigen.

Zwischen den Kursterminen gibt es Austausch und Vertiefung in Zweiergruppen. Diese Termine sind frei planbar.

Kursgebühr: € 350-

Teilnehmen können nur Menschen, die bereits am MBSR- oder MBCT-Programm, MSC oder Breathwork-Kursen teilgenommen haben oder eine fundierte Achtsamkeitspraxis haben. Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob du die Voraussetzungen erfüllst oder andere Fragen hast, dann schreibe mir einfach!

Beginn: 01.04.2027 **Ende:** 20.05.2027
Uhrzeit: 18 - 20.30 Uhr

Adresse
ONLINE