

Nächste Kurse von Eva-Maria Rosen

Tag der Stille - Achtsamkeit vertiefen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag der Stille richtet sich an Menschen mit Vorerfahrung in Achtsamkeitsmeditation, insbesondere an ehemalige Teilnehmende von MBSR- oder MBCT-Kursen.

Der gemeinsame Übungstag bietet die Möglichkeit, die eigene Praxis zu vertiefen und für einige Stunden bewusst aus dem Alltag auszusteigen. In Stille wechseln sich angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, Bodyscan sowie achtsame Bewegung ab. Ein Teil der Übungen findet draußen im Grünen statt.

Der Tag orientiert sich am Achtsamkeitstag des MBSR-Kurses und lädt dazu ein, innezuhalten, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und die heilsame Wirkung gemeinsamer Praxis zu erleben.

Der Übungstag findet auf einem denkmalgeschützten Hof in ruhiger Atmosphäre statt. Meditationskissen, Matten und Decken sind vorhanden.

Teilnahmebeitrag: 65 €

Bitte bring dir bei Bedarf Getränke und eine kleine Verpflegung für die Pause mit.

Ich freue mich darauf, diesen Tag der Stille gemeinsam mit dir zu gestalten.

Beginn: 27.06.2026

Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

Adresse

Rosenhof

Braune-Moor-Str. 1

49844 Bawinkel

Tag der Stille - Achtsamkeit vertiefen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag der Stille richtet sich an Menschen mit Vorerfahrung in Achtsamkeitsmeditation, insbesondere an ehemalige Teilnehmende von MBSR- oder MBCT-Kursen.

Der gemeinsame Übungstag bietet die Möglichkeit, die eigene Praxis zu vertiefen und für einige Stunden bewusst aus dem Alltag auszusteigen. In Stille wechseln sich angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, Bodyscan sowie achtsame Bewegung ab. Ein Teil der Übungen findet draußen im Grünen statt.

Der Tag orientiert sich am Achtsamkeitstag des MBSR-Kurses und lädt dazu ein, innezuhalten, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und die heilsame Wirkung gemeinsamer Praxis zu erleben.

Der Übungstag findet auf einem denkmalgeschützten Hof in ruhiger Atmosphäre statt. Meditationskissen, Matten und Decken sind vorhanden.

Teilnahmebeitrag: 65 €

Bitte bring dir bei Bedarf Getränke und eine kleine Verpflegung für die Pause mit.

Ich freue mich darauf, diesen Tag der Stille gemeinsam mit dir zu gestalten.

Beginn: 12.09.2026

Uhrzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

Adresse

Rosenhof

Braune-Moor-Str. 1

49844 Bawinkel

MBSR Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 14.09.2026 **Ende:** 09.11.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Rosenhof

Braune-Moor-Str. 1

49844 Bawinkel