Nächste Kurse von Levke Spinger

"In Kontakt- Wo Präsenz beginnt und Verbindung entsteht"

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, auf deinem Weg der Achtsamkeit weiterzugehen und dies nicht allein, sondern in Gemeinschaft des Kurses zu tun. Zum Beispiel, wenn du nach einem MBSR-Kurs weitermachen möchtest.

"In Kontakt" bedeutet, in Kontakt mit Dir selbst zu kommen: dich zu spüren, mitzubekommen, zu erleben. Inmitten des Alltags darf hier Zeit und Raum entstehen, innezuhalten, durchzuatmen und für eine Weile in einem anderen Tempo da zu sein. In diesem Modus braucht nichts geschafft und angestrebt zu werden. Wir laden unsere Aufmerksamkeit ein, ganz "hier" zu sein. Indem Du innehälst, langsamer wirst und deinen Körper spürst, entsteht Verbindung zu Dir, Kontakt! Die Verkörperung, das Embodiment, nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Ein weiterer Teil von "in Kontakt" besteht neben der Verbindung zu Dir selbst in unserem Miteinander. In Dyaden, beim Teilen in unserer Gemeinschaft und anderen kleinen Austauschformen bist du eingeladen, dich und dein inneres Erleben in sicherem Rahmen und wertschätzendem Miteinander behutsam mitzuteilen.

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt“ – Virginia Satir

Dies ist der Rahmen und ein Grundsatz des Kurses.

Inhaltlich üben und bewegen wir uns im sogenannten "Garten des Geites"- d.h. Achtsamkeit für das "Hier und Jetzt", Wachheit entwickeln für die Fülle des Augenblicks und das "Schöne", sowie den Umgang mit dem Herausfordernden. Dabei wird es wie gewohnt praktische Übungen und Meditationen aus dem Bereich der Achtsamkeit, der positiven Neuroplastizität und der Körperarbeit geben.
Jeder Abend hat einen thematischen Schwerpunkt, der wissenschaftliche Hintergründe und Inhalte aus den Weisheitslehren vermittelt. Du findest Zeit für Dich, um in Stille in dein eigenes Erleben und Üben einzutauchen, aber auch die Möglichkeit, dich in wertschätzenden Austausch zu begeben.

Bitte melde Dich per Mail oder über das Kontaktformular meiner Homepage, dann sende ich Dir das Anmeldeformular zu und du kannst Dir deinen Platz im Kurs sichern.
Melde Dich gerne, wenn du im Vorfeld noch Fragen hast. Wenn du zuvor noch keinen MBSR-Kurs bei mir gemacht hast, können wir gerne ein unverbindliches Vorgespräch zum Kennenlernen vereinbaren.

Beginn: 08.10.2025 **Ende:** 03.12.2025
Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse
echtZeit
Dorfstraße 13
24119 Kronshagen

8-wöchiger MBSR-Kurs in Kiel

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Hallo!

Ich freue mich, dass du dich für MBSR und mein Angebot interessierst. Mehr Informationen über den Kurs und meine Arbeit bekommst du auf meiner Homepage: www.levkespinger.de

Zum Kennenlernen und Klären deiner Fragen gehört zu meinem Kurs immer ein unverbindliches Vorgespräch dazu.
Um einen Termin zu vereinbaren oder Fragen zu klären, melde dich gerne bei mir.

Herzliche Grüße,
Levke

Wichtiger Hinweis:
Bitte beachte bei diesem Kurs, dass die 8 Termine in 2 Blöcken stattfinden:
- 08.10.
- 15.10.
- 22.10.
- 29.10.
--- eine Woche Pause ---
- 12.11.
- 19.11.
- 26.11.
- 03.12.

Hinzu kommt der "Tag der Achtsamkeit" 10:30 - 17 Uhr am 23.11.2025.

Beginn: 10.10.2025 **Ende:** 05.12.2025
Uhrzeit: 11:00 Uhr

Adresse
Das Studio / Yogasession Kiel
Wrangelstraße 56
24105 Kiel