Nächste Kurse von Veronika Schantz

MBSR-8-Wochen-Kurs (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 06.02.2026 **Ende:** 17.04.2026
Uhrzeit: 14.00 - 16.30 Uhr

Adresse
Stadtbereichszentrum Süd 403
Albert-Roßhaupter-Straße 8
81369 München

Gedanken-Lesung: Was Sie schon immer über sich wissen wollen, ...

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Bitte unbedingt vorher anmelden!
Veronika Schantz (Autorin, Politologin und Achtsamkeitstrainerin) lädt dazu ein, das Phänomen „Gedanke“ einmal aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. In diesen krisengeschüttelten Zeiten neigen wir dazu, uns blindlings mit unseren Meinungen zu identifizieren. Egal ob Freundeskreis, Soziale Medien oder Weltpolitik, andere Überzeugungen werden kaum toleriert und mit Aggression und Abwehr beantwortet. Die Kunst, sich gegenseitig zuzuhören und Verständnis zu schenken, verkümmert. Gemeinsam üben wir deshalb, den eigenen Geist zu erforschen, lernen die Top-Five unserer Gedanken-Hitparade kennen und versuchen, mit Forschergeist, Humor und Freundlichkeit die Tyrannei der Gedankenwelten ein wenig zu lockern.

Beginn: 24.02.2026
Uhrzeit: 19.30 -21.00 Uhr

Adresse
Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg, Haus der Familie
Heinrich-Vogl-Straße 4
85560 Ebersberg