Nächste Kurse von Christiane Seifert

Einführung in Stressbewältigung mit Hilfe von MBSR - Vier (auch einzeln) buchbare Module (KOPIE) (KOPIE

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
„Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
doch du kannst lernen, sie zu reiten“ J.K.Zinn
Einführung in achtsame und nachhaltige Stressbewältigung,
In jedem der 4 Module ergründen wir wertvolle Inhalte der Achtsamkeitspraxis, in einem wertschätzenden Rahmen, ohne Dogma, ohne Druck. Mit Hilfe von wissenschaftlich erprobten Methoden aus dem MBSR*, bewährten alltagstauglichen Impulsen, wohltuenden Inputs.
Wir nutzen auch unseren Atem und Körper als Anker und Kompass auf Basis einfacher Übungen.
Die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge wird wieder entdeckt.
Stressmechanismen wie z.B. innere Antreiber, ungünstige Muster, verfälschte Wahrnehmung ergründen wir auf unterhaltsame Weise, um damit konstruktiv umgehen zu lernen.
Grenzen und Bedürfnisse werden erkannt und absichtsvoll gestaltet.
Aus dem Autopilot auszusteigen wird geübt, neue Ressourcen zu entdecken und zu integrieren ist ein Ziel.
All dies zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts.
Um zur Ruhe zu kommen, wieder Gelassenheit, Energie und Fokus zu spüren.
Einfach gesagt: wieder zu sich kommen, neue Kraft schöpfen, um
auch in Phasen erhöhter Belastung mit Klarheit und Ruhe wieder selbstbestimmt zu agieren.
Hilfreich für sich, hilfreich für das Umfeld.

Vier kompakte Module á 2 x 3 Stunden,
auch pro Modul einzeln buchbar,
jeweils Freitag 16:30-19:30h und Samstag 10:00-13:00h.

Kleine Gruppen von 6-10 Personen, in Präsenz.
Zum neu Kennenlernen von alltagstauglicher Achtsamkeit oder auch als Auffrischung.
Keine Vorkenntnisse nötig.
Rufen Sie mich gerne für weitere Informationen an oder schreiben Sie mir eine Email, ich freue mich auf Sie, auf Dich.
0172 911 60 10
christiane_seifert@gmx.net

Beginn: 16.01.2026 **Ende:** 17.01.2026

Adresse
Yogastudio
Bahnhofsplatz 5
82041 Deisenhofen / Oberhaching