

Nächste Kurse von Silke Fredrich

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBSR – Achtsamkeit lernen, Stress bewältigen

Der 8-wöchige MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung. In einer festen Gruppe lernst Du Schritt für Schritt, wie Du mit Hilfe von Meditation, achtsamer Bewegung und Selbstreflexion einen neuen Umgang mit Stress, Gedanken und Gefühlen entwickeln kannst.

Der Kurs beinhaltet:

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung (z. B. Body Scan, sanftes Yoga) Impulse zu Stress, Selbstwahrnehmung und innerer Balance Austausch in der Gruppe in einem geschützten Rahmen Anregungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag Einen Achtsamkeitstag zur Vertiefung der Praxis Der Kurs richtet sich an alle, die bewusster leben, besser mit Stress umgehen und mehr innere Ruhe finden möchten – unabhängig von Vorerfahrung.

Vor der Teilnahme findet ein persönliches unverbindliches Vorgespräch statt, in dem wir gemeinsam schauen, ob der Kurs aktuell gut zu Dir und Deiner Lebenssituation passt.

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Silke Fredrich
Pestalozzistr. 1
28844 Weyhe