VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Tobias Rook

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit // Jan27 // Mittwoch 9:00 Uhr // 350 €

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

.

DEM LEBEN TIEFE GEBEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - ein Raum zum Innehalten, Wahrnehmen und Neuorientieren

In diesem MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen Sie einen achtsamen Umgang mit Stress, Belastungen und den Herausforderungen des Alltags zu entwickeln. Über acht Wochen üben wir gemeinsam Meditation, achtsame Körperwahrnehmung und einfache Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Meine Arbeit als MBSR-Lehrer basiert auf einer langjährigen eigenen Meditationspraxis sowie auf meiner Erfahrung in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Mir ist wichtig, einen sicheren und respektvollen Raum zu schaffen, in dem Menschen sich in ihrem eigenen Tempo auf die Praxis einlassen können.

Der Kurs ist niedrigschwellig gestaltet und richtet sich an Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Ich arbeite mit einem traumainformierten Blick und achte darauf, dass jede Person ihre eigene Grenze und ihren eigenen Zugang zur Praxis respektieren kann.

Gemeinsam erkunden wir, wie Achtsamkeit helfen kann, aus automatischen Reaktionsmustern auszusteigen und mehr Klarheit, Selbstfreundlichkeit und Handlungsspielraum im Alltag zu entwickeln.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt und umfasst wöchentliche Treffen, angeleitete Übungen sowie Anregungen für die persönliche Praxis zwischen den Terminen.

* Der Kurs ist als Päventionsleistung der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.
* Kein Kurs am 10.02. aufgrund von Ferien.
* Sollten 350€ im Moment zu viel sein, finden wir eine individuelle Lösung.

Beginn: 13.01.2027 **Ende:** 10.03.2027
Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr

Adresse
Mova Place
Ossenreyerstraße 49
18439 Stralsund

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit // Jan27 // Donnerstag 18Uhr // 350 €

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

.

DEM LEBEN TIEFE GEBEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - ein Raum zum Innehalten, Wahrnehmen und Neuorientieren

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

In diesem MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen Sie einen achtsamen Umgang mit Stress, Belastungen und den Herausforderungen des Alltags zu entwickeln. Über acht Wochen üben wir gemeinsam Meditation, achtsame Körperwahrnehmung und einfache Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Meine Arbeit als MBSR-Lehrer basiert auf einer langjährigen eigenen Meditationspraxis sowie auf meiner Erfahrung in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Mir ist wichtig, einen sicheren und respektvollen Raum zu schaffen, in dem Menschen sich in ihrem eigenen Tempo auf die Praxis einlassen können.

Der Kurs ist niedrigschwellig gestaltet und richtet sich an Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Ich arbeite mit einem traumainformierten Blick und achte darauf, dass jede Person ihre eigene Grenze und ihren eigenen Zugang zur Praxis respektieren kann.

Gemeinsam erkunden wir, wie Achtsamkeit helfen kann, aus automatischen Reaktionsmustern auszusteigen und mehr Klarheit, Selbstfreundlichkeit und Handlungsspielraum im Alltag zu entwickeln.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt und umfasst wöchentliche Treffen, angeleitete Übungen sowie Anregungen für die persönliche Praxis zwischen den Terminen.

* Der Kurs ist als Päventionsleistung der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.
* Kein Kurs am 11.02. aufgrund von Ferien.
* Sollten 350€ im Moment zu viel sein, finden wir eine individuelle Lösung.

Beginn: 14.01.2027 **Ende:** 11.03.2027
Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse
Mova Place
Ossenreyerstraße 49
18439 Stralsund