

Nächste Kurse von Birgit Zimmermann

Autogenes Training und Achtsamkeit Onlinekurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, dass von dem Psychotherapeuten Professor Dr. Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose bereits 1926 entwickelt worden ist.

Es fördert die Entspannung, wirkt Kreislauf beruhigend, steigert die Konzentration, beeinflusst das vegetative Nervensystem, dient der Stressreduktion und unterstützt gesunden Schlaf. Durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, ist das Autogene Training bis heute ein wirkungsvoller Begleiter zur Förderung mentaler Gesundheit.

Als erfahrene und zertifizierte Kursleitung vermittle ich Ihnen die Grundstufe dieser Technik mit viel Spaß und Engagement. Egal ob Sie dieses Verfahren neu lernen oder Ihre Vorkenntnisse auffrischen möchten. Ich freue mich über Interesse und Ihre Teilnahme an diesem bewährten Kurskonzept.

Beginn: 07.12.2025 **Ende:** 25.01.2026

Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Adresse

Birgit Zimmermann Husarenstr. 32

30163 Hannover

Breathworks Onlinekurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBPM wurde in Großbritannien von Vidyamala Burch entwickelt und basiert auf der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn sowie auf der Mitgefühlspraxis nach Christopher Germer. Die deutsche Übersetzung bedeutet "achtsamer- und mitgefühlsbasierter Ansatz".

Ziel ist den persönlichen Umgang mit chronischen Schmerzen und Krankheit zu verbessern. Bei Breathworks ist der achtsame und mitfühlende Bezug zum Atem ein wichtiger Kursinhalt.

Vidyamala Burch ist selbst durch Krankheit und Unfälle in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt und hat diesen Kurs auf der Basis ihrer eigenen Erfahrung geschaffen. Inzwischen hat sich in Großbritannien daraus ein eigenständiger Achtsamkeitsansatz entwickelt, der bereits durch zahlreiche Studien in seiner Wirksamkeit belegt ist.

Der Kurs ist hilfreich für den Aufbau eines achtsamen und mitfühlenden Umgangs mit sich, trotz Schmerz und Krankheit.

Durch diese Haltung können die bereits eingeschränkten Aktivitäten angepasst oder sogar erweitert werden. Es entsteht neue Freude, Akzeptanz und Verbundenheit mit dem Leben. Sie erfahren grundlegend, wie Sie mit chronischen Schmerzen und körperlicher oder mentaler Krankheit umgehen können.

Ich freue mich über Interesse und Ihre Teilnahme an diesem bewährten Kurskonzept.

Beginn: 01.02.2026 **Ende:** 22.03.2026

Uhrzeit: 18:00 bis 20:30 Uhr

Adresse

Birgit Zimmermann Husarenstr. 32



30163 Hannover