

Nächste Kurse von Ildikò Balogh

Achtsamkeitspraxistag -Entschleunigen und Kraft tanken-

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Diese Oase der Achtsamkeit ist eine Verweilzeit zum Kraftschöpfen vom Alltag. Der Workshop lässt erleben, wie Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ganz natürlich entstehen können. Es werden Elemente aus dem MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) angeboten:

- wortgeleitete Übungen im Liegen, Stehen, Sitzen oder Gehen
- Bewegung in Achtsamkeit: sanfte Bewegungen, die Körper und Geist verbinden
- Zeit des achtsamen Austausches in wertschätzender Atmosphäre.

Ob zum ersten Mal oder schon vertraut - dieser Tag bietet Raum für alle, die Achtsamkeit entdecken oder vertiefen möchten.

Beginn: 04.07.2026

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Adresse

KUBUS Tagungshaus Bentlage

Salinenstraße 99

48432 Rheine

Besinnungstage Klarblick - Achtsam durch den Alltag -

Kurse mit Übernachtung

Tauche ein ins Wochenende mit ausreichend Zeit für Dich, Reflexion und achtsames Miteinander. Es erwarten Dich vielseitige Wahrnehmungsübungen inklusive ausgewählter Impulse aus dem bewährten MBSR-Programm (Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit):

- geleitete Achtsamkeitsübungen, die Deine Sinne neu ausrichten
- sanfte Körperbewegungen zur Stressreduktion und Förderung der inneren Balance
- Auffrischung und Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit dem Body Scan, Sitz- und Gehmeditationen
- eine achtsame Gemeinschaft, die inspiriert und trägt.

Neugierige Anfänger sind ebenso herzlich eingeladen wie achtsame Profis. Diese Zeit öffnet Räume, die Dich zurück zu Dir bringen. Der Moment wartet und möchte von Dir bereichert werden.

Beginn: 05.11.2026 **Ende:** 06.11.2026

Adresse

KUBUS Tagungshaus Bentlage

Salinenstraße 99

48432 Rheine