Nächste Kurse von Uta Parisek

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs folgt dem MSC-Curriculum (Mindful Self-Compassion) von Christopher Germer und Kristin Neff und unterstützt die Teilnehmenden darin, die wesentlichen Prinzipien und Praktiken des achtsamen Selbstmitgefühls kennenzulernen und einzuüben, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Beginn: 06.10.2025 **Ende:** 08.12.2025
Uhrzeit: 19:00 - ca. 21:45 Uhr

Adresse
TAO
Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - mitten im eigenen Leben

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Kraftquelle 5: Im Spürbewusstsein direktes Einfühlen erfahren
Die Abende "Achtsam und mitfühlend leben" sind ein Angebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits einen MBSR-, MBCT- oder MSC-Kurs absolviert haben oder Erfahrungen in vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Verfahren mitbringen. An diesen Abenden praktizieren wir Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl und erfreuen uns am gemeinsamen Austausch und am Miteinander-Sein. Von den 5 Vertiefungsabenden in 2025 mit dem Rahmenthema "Meine Kraftquellen" können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 15.12.2025 **Ende:** 15.12.2025
Uhrzeit: 19:30 -21:30 Uhr

Adresse
TAO
Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg