VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Uta Parisek

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - bereits ausgebucht

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
5. Umsetzen: Unser Weg Teil 2: Vom Wunsch zur Wirklichkeit
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 2026 mit dem Rahmenthema "Der Lebensfreude in meinem Leben neuen Raum geben" können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 08.12.2026 **Ende:** 08.12.2026
Uhrzeit: 19:00 -21:00 Uhr

Adresse
TAO
Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg