

Nächste Kurse von Bettina Scheja

MSC Kurs - achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MSC steht für „Mindful Self-Compassion“ (achtsames Selbstmitgefühl) und ist ein empirisch gestützter 8-Wochen-Kurs zur Entwicklung von innerem Mitgefühl und Freundlichkeit. Der Kurs ist besonders geeignet, um Empathieerschöpfung und Fürsorgemüdigkeit zu verringern, um einen gesunden Umgang mit den inneren kritischen Stimmen zu fördern und emotionale Ressourcen aufzubauen.

Beginn: 01.10.2026 **Ende:** 19.11.2026

Uhrzeit: 17:30 - 20:15 Uhr

Adresse

Präventionszentrum der LWL Klinik Dortmund, Tagesklinik 1. OG Rotunde

Allerstraße 1

44287 Dortmund

MBSR Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bildungsurlaub: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag

Beginn: 05.10.2026 **Ende:** 07.10.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Adresse

KOBI e.V.

Adlerstraße 83

44137 Dortmund