

Nächste Kurse von Tanja Hesse

MBCL-Kurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt haben.

Spezielle Meditations-Übungen unterstützen bei der weiteren Entwicklung der "Herzenseite" von Achtsamkeit und ermöglichen es, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten freundlich und mitfühlend zu begegnen. Dies ist Balsam für die Negativität und Selbstkritik, die wir immer wieder in uns tragen, und fördert die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit. Ergänzend werden theoretische Grundlagen zur Wirksamkeit von Mitgefühl vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir Mitgefühl im Alltag leben können.

Beginn: 02.09.2025 **Ende:** 04.11.2025

Uhrzeit: 18.00- 20.30 Uhr

Adresse

Praxis systemisch - achtsam

Birkenstrasse 19

46485 Wesel

MBSR- Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

www.tanja-hesse.de

Beginn: 27.10.2025 **Ende:** 15.12.2025

Uhrzeit: 18.00 -21.30 Uhr

Adresse

Praxis systemisch - achtsam

Birkenstrasse 19

46485 Wesel