Nächste Kurse von Wolfgang Schröder

MBSR Kurs (auf Englisch)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
This course will be held in English, it is possible to attend on site and online.

Beginn: 25.01.2026 **Ende:** 22.03.2026
Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse
Achtsamkeitspraxis.Berlin
Hessische Straße 12
10115 Berlin

Deep Rest Meditation

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
In diesem Kurs über sechs Wochen üben wir uns in achtsamen Gewahrsein durch Meditation im Liegen.
Anerkennen und Loslassen alter Spanungsmuster im Körper, Zulassen angenehmer und unangenehmer Gefühle und das Seinlassen von wiederkehrender Denkmuster und mentaler Aktivität.

Beginn: 02.02.2026 **Ende:** 09.03.2026
Uhrzeit: 19:15 - 21:15 Uhr

Adresse
Achtsamkeitspraxis.Berlin
Hessische Straße 12
10115 Berlin