

Nächste Kurse von Eva Pinkall

MBSR - 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Viele Studien belegen, wie sich die Praxis der Achtsamkeit auf die Psychische Stabilität und gesunde Verarbeitung von Stress auswirkt. In diesem Kurs (und zu Hause, mit Achtsamkeitsübungen) haben wir die Möglichkeit etwas von dieser Wirkung zu erfahren. Wir nehmen uns die Zeit zum wahrnehmen und 'auf uns selbst aufzupassen'. Zu den praktischen Achtsamkeitsübungen gehören: der Bodyscan, die Sitzmeditation, achtsame Körperübungen, Achtsamkeit im Gehen und bei alltäglichen Verrichtungen. Hinzu kommt der Austausch und die Reflektion über das Erleben und gedankliche Aspekte zur Achtsamkeit, zum Selbst-Mitgefühl, zu Stress, zur Wahrnehmung, Kommunikation, zum Umgang mit Schmerzen und mit unangenehmen Gefühlen. Zeit zum wahrnehmen und auskosten was ist. Herzlich willkommen!

Beginn: 20.02.2026 **Ende:** 10.04.2026

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Adresse

Eva Pinkall

Stückener Dorfstrasse 20 a
14552 Michendorf

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Viele Studien belegen, wie sich die Praxis der Achtsamkeit auf die Psychische Stabilität und gesunde Verarbeitung von Stress auswirkt. In diesem Kurs (und zu Hause, mit Achtsamkeitsübungen) haben wir die Möglichkeit etwas von dieser Wirkung zu erfahren. Wir nehmen uns die Zeit zum wahrnehmen und 'auf uns selbst aufzupassen'. Zu den praktischen Achtsamkeitsübungen gehören: der Bodyscan, die Sitzmeditation, achtsame Körperübungen, Achtsamkeit im Gehen und bei alltäglichen Verrichtungen. Hinzu kommt der Austausch und die Reflektion über das Erleben und gedankliche Aspekte zur Achtsamkeit, zum Selbst-Mitgefühl, zu Stress, zur Wahrnehmung, Kommunikation, zum Umgang mit Schmerzen und mit unangenehmen Gefühlen. Zeit zum wahrnehmen und auskosten was ist. Herzlich willkommen!

Beginn: 20.02.2026 **Ende:** 10.04.2026

Adresse

Eva Pinkall

Stückener Dorfstrasse 20 a
14552 Michendorf