

Nächste Kurse von Winfried Kümmel

Die MBSR-Praxis neu lernen oder auffrischen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet aufgrund der Maßnahmen zum Eindämmen der Corona-Pandemie als Online-Kurs statt.

Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 80,00 (für beide Abende - incl. 19 % MwSt.)

Der Kurs eignet sich auch für Einsteiger.

Dieser Kursblock steht unter dem Thema „Elemente von Achtsamkeit und wie ich diese im Umgang mit Stress nutzen kann“

Inhalt werden die Module 1,2 und 4 des MBSR-Achtwochenkurses sein. Die Grundübungen des MBSR (Body-Scan, Sitzmeditation) werden geübt. Schwerpunktthemen sind „Achtsamkeit“ und „Stresserleben“.

Beginn: 15.02.2021 **Ende:** 15.03.2021

Uhrzeit: 19-21.30 Uhr

Adresse

Online

Auf der

60435 Frankfurt / Main

MBSR Acht-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 25.10.2021 **Ende:** 14.12.2021

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

Praxisgemeinschaft Berger200

Berger Straße 200

60385 Frankfurt