

Nächste Kurse von Viola Ebbighausen

Montagsmeditation online - für alle

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Online-Angebot ist offen für alle und kann auch an einzelnen Abenden besucht werden. An jedem Abend steht ein bestimmtes Thema (z.B. Mitgefühl, 4 Grundlagen der Achtsamkeit, Dankbarkeit, Geduld, Ruhe usw.) im Mittelpunkt der Meditation. Für genauere Informationen & Anmeldung bitte mailen.

Beginn: 01.02.2021 **Ende:** 26.04.2021

Uhrzeit: 18:00-18:40 Uhr

Adresse

Alte Feuerwache Lörrach

Burghof 2

79539 Lörrach

Jahresgruppe - Achtsamkeit & Mitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Diese Jahresgruppe richtet sich sowohl an Neue als auch Erfahrene. Inhalt sind Übungen, Erfahrungsaustausch und Impulse zu Aspekte der Achtsamkeit und des Mitgefühls. Die Treffen finden monatlich statt. Im Frühjahr und Herbst ist ein ganzer Übungstag. Zwischen den Sitzungen sind kurze strukturierte Telefonate der Teilnehmenden angedacht, um die Praxis lebendig und präsent zu halten. Handouts mit Übungsanleitungen für zuhause werden bei jedem Treffen ausgehändigt.

Beginn: 22.02.2021 **Ende:** 29.11.2021

Uhrzeit: 18-21 Uhr

Adresse

Alte Feuerwache Lörrach

Burghof 2

79539 Lörrach

Jahresgruppe - Achtsamkeit & Mitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Diese Jahresgruppe richtet sich sowohl an Neue als auch Erfahrene. Inhalt sind Übungen, Erfahrungsaustausch und Impulse zu Aspekte der Achtsamkeit und des Mitgefühls. Die Treffen finden monatlich statt. Im Frühjahr und Herbst ist ein ganzer Übungstag. Zwischen den Sitzungen sind kurze strukturierte Telefonate der Teilnehmenden angedacht, um die Praxis lebendig und präsent zu halten. Handouts mit Übungsanleitungen für zuhause werden bei jedem Treffen ausgehändigt.

Beginn: 23.02.2021 **Ende:** 30.11.2021

Uhrzeit: 18:30-21 Uhr

Adresse

Riehen-Dorf

. 0

4125 Riehen (CH)

MBSR in BASEL

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
anmeldung bitte direkt beim claraspital basel
mbsr@claraspital.ch

Beginn: 14.04.2021 **Ende:** 16.06.2021
Uhrzeit: 17:30-20:00 Uhr

Adresse

Basel

4125

MBSR-8-Wochen im Frühjahr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Erleben Sie derzeit Stress, Belastungen oder Schmerzen? Wünschen Sie sich mehr Zufriedenheit oder die Fähigkeit, auch angesichts großer Herausforderungen gelassen zu reagieren? Dann ist dieses Gruppenangebot für Sie geeignet. Es richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten erleben und/oder sich mehr Lebensqualität und Zufriedenheit wünschen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der eigenen Erfahrung. Mithilfe von Übungen der Selbstreflexion und im Gruppenaustausch wird Wissen aus Hirn- und Stressforschung erarbeitet. Eine wohlwollende, interessierte Haltung sich selbst gegenüber ist die Grundlage für Heilung. Dies gemeinsam zu kultivieren, ist ein Ziel dieses Programms.

Aber Achtung: "Achtsamkeit ist nichts für Feiglinge! Sondern für Menschen, die bereit sind, auf die leise innere Stimme der Sehnsucht ihres Herzens zu hören." (Jon Kabat-Zinn)

Ich freue mich auf Sie!

Mehr Informationen:
www.violaebbighausen.de

Beginn: 03.05.2021 **Ende:** 05.07.2021
Uhrzeit: 17:30-20:00 Uhr

Adresse

Alte Feuerwache Lörrach

Burghof 2
79539 Lörrach

MBSR-Aufbaukurs - Metta

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Handbuch und CD zum selbstständigen Üben.
Anmeldungen bitte direkt beim Clara-Spital Basel:
mbsr@claraspital.ch

Beginn: 08.06.2021 **Ende:** 07.07.2021
Uhrzeit: 17:30-20:00 Uhr

Adresse

Basel

4125