

Nächste Kurse von Jasmin Saribaf

MSC Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In der Mitgefühlspraxis wollen wir tiefer einsteigen in das im MBSR Kurs angesprochene Thema "Metta". Selbstfürsorge beginnt mit Selbstmitgefühl und das Ausweiten dieses Mitgefühls auf andere hilft Bindungen zu vertiefen und zu heilen

Beginn: 21.03.2024 **Ende:** 23.05.2024

Uhrzeit: 19.30 - 22.00 Uhr

Adresse

Ort der Stille

Weidenbaumsweg 7
21029 Hamburg

achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung mit MBSR an der Ostsee (KOPIE)

Kurse mit Übernachtung

MBSR Intensivwoche/ Bildungsurlaub

Die Nähe zur Ostsee lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, bei sich anzukommen und die Weichen neu zu stellen. Wir werden den achtsamen Blick schulen, um im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen.

Stück für Stück nehmen wir so alle inneren Regungen differenzierter wahr, bekommen mehr Kontakt zu uns selbst und finden achtsam heraus, was es braucht, damit Gelassenheit in uns Wurzeln schlagen kann.

Durch die Praxis der annehmenden Achtsamkeit entwickeln wir einen hilfreicherer Umgang mit alltäglichen und chronischen Stress.

Ein besonderes Augenmerk gilt den Herausforderungen und Stressquellen am Arbeitsplatz.

Mit Übungen zur Selbstfreundlichkeit (Metta Meditation) laden wir Dankbarkeit und Freude in unser Leben ein.

Auch mit unseren Schwächen können wir so versuchen Freundschaft zu schließen.

Beginn: 02.12.2024 **Ende:** 06.12.2024

Adresse

Jugend- und Familienbildungswerk Klingberg e.V.

Fahrenkampsweg 7
23684 Scharbeutz