

Nächste Kurse von Claudia Isabell Scholz

MBSR-Praxisgruppe, vor Ort in Hanau

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren zusammen Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining wie

- sanfte und einfache Yogaübungen mit der Wahrnehmung des Atems
- Body-Scan (eine Übung zur Körperwahrnehmung)
- sowie Meditationen im Sitzen und Liegen

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, der Kurs ist für Anfänger/innen sowie auch für Menschen mit Meditationserfahrung geeignet.

Kursort:

Physiotherapiepraxis emoción Hanau,
Martin-Luther-King-Straße 12, 63452 Hanau

Bitte per email anmelden. Es ist auch möglich an einzelnen Terminen teilzunehmen.
Cisa.Scholz@web.de

Beginn: 10.10.2023 **Ende:** 12.12.2023

Uhrzeit: 19:15 Uhr

Adresse

Physiotherapiepraxis Emoción
Martin-Luther-King-Straße 12
63452 Hanau

MBSR-Praxisgruppe, vor Ort in Hanau

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir praktizieren zusammen Übungen aus dem MBSR-Achtsamkeitstraining wie

- sanfte und einfache Yogaübungen mit der Wahrnehmung des Atems
- Body-Scan (eine Übung zur Körperwahrnehmung)
- sowie Meditationen im Sitzen und Liegen

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, der Kurs ist für Anfänger/innen sowie auch für Menschen mit Meditationserfahrung geeignet.

Kursort:

Physiotherapiepraxis emoción Hanau,
Martin-Luther-King-Straße 12, 63452 Hanau

Bitte per email anmelden. Es ist auch möglich an einzelnen Terminen teilzunehmen.
Cisa.Scholz@web.de

Beginn: 10.10.2023 **Ende:** 12.12.2023

Uhrzeit: 19:15 Uhr

Adresse

Physiotherapiepraxis Emoción

Martin-Luther-King-Straße 12
63452 Hanau