

Nächste Kurse von Katharina Schacht

MBCL-Kurs, mitfühlend leben

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Weitere Informationen unter www.mbsr-eppendorf.de

Termine im Einzelnen:

Dienstag, 25. Oktober 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 2. Nov. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 16. Nov. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 23. Nov. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 30. Nov. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 7. Dez. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Samstag, 10. Dez. 2022 von 10.00 bis 14.00 Uhr (Achtsamkeitstag)

Mittwoch, 14. Dez. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 21. Dez. 2022 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Beginn: 24.05.2023 **Ende:** 12.07.2023

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

MBSR-Eppendorf

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

MBSR-Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

Beginn: 18.6. um 16.00

Ende: 23.6. um 14.00

Bezuschusst von den Krankenkassen

Weitere Infos: www.mbsr-eppendorf.de/kompaktkurs

Beginn: 16.06.2023 **Ende:** 21.06.2023

Adresse

ZENIYO - space for recreation

Schützenweg 8

24582 Brügge

Vertiefungskurs MBSR 2. Halbjahr 2023

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Details -

Der Kurs findet 1x im Monat statt.

Die Teilnahme ist in Präsenz und online möglich, jeweils Montag von 18.30 bis 20.30 Uhr.

5 Einheiten: 175 Euro

www.mbsr-eppendorf.de

Die 2-stündigen Vertiefungskurse sind für Teilnehmer geeignet, die bereits Meditationserfahrungen

mitbringen. Sie dienen dazu, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen oder nach einer längeren Pause wieder in die Praxis einzusteigen.

Inhaltlich widmen sich die einzelnen Kurseinheiten einem wechselnden Schwerpunktthema, wie z.B. "Im Körper beheimatet sein", "Stressverschärfende Gedanken", "Umgang mit Gefühlen", "Achtsame Kommunikation" und "Mitgefühl/Metta". Wir praktizieren gemeinsam verschiedene Meditationsübungen und es gibt Zeit für einen Austausch in der Gruppe.

Termine:

Montag, 28.08.2023

Montag, 11.09.2023

Montag, 09.10.2023

Montag, 13.11.2023

Montag, 11.12.2023

Beginn: 28.08.2023 **Ende:** 11.12.2023

Uhrzeit: 18.30-20:30 Uhr

Adresse

MBSR-Eppendorf

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg