Nächste Kurse von Katja Stricker

Achtsamkeit und Yoga am Sonntag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Workshop beinhaltet viele Inhalte eines klassischen MBSR-Kurses zur Stressreduktion zum Schnuppern. Es gibt neben fachlichen Input zum Thema "Dem Alltag mit Gelassenheit begegnen" viele verschiedene Achtsamkeits-Übungen. Außerdem praktizieren wir Yoga für Anfänger und Geübte an einem wunderschönen Ort in der Schorfheide/Uckermark.

Beginn: 28.04.2024 **Ende:** 28.04.2024

Uhrzeit: 10.00-18.00 Uhr

Adresse

Groß Väter, Uckermark

17268 Templin

Achtsamkeit und Yoga am Samstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Workshop beinhaltet viele Inhalte eines klassischen MBSR-Kurses zur Stressreduktion zum Schnuppern. Es gibt neben fachlichen Input zum Thema "Dem Alltag mit Gelassenheit begegnen" verschiedene Achtsamkeits-Übungen drinnen und draußen. Außerdem praktizieren wir Yoga für Anfänger und Geübte an einem wunderschönen Ort in der Schorfheide/Uckermark.

Beginn: 25.05.2024 **Ende:** 25.05.2024

Uhrzeit: 10.00-18.00 Uhr

Adresse

Groß Väter, Uckermark

17268 Templin

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du möchtest etwas ändern und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen? Die Entstehung von Stressoren und Stressreaktionen wird mit Achtsamkeit wahrgenommen. Die Verstärkung von Stress durch unsere individuellen, bewertenden Gedanken näher beleuchtet. Geeignet für jeden Menschen mit Stress aller Art (innere und äußere Faktoren) oder auch für alle, die sich weiter entwickeln wollen und Interesse an Achtsamkeit haben.

Beginn: 28.08.2024 **Ende:** 16.10.2024

Uhrzeit: 17.00-19.30 Uhr

Adresse

Gemeinsam-unterm-Dach

Dessauerstr. 14
12249 Berlin