

Nächste Kurse von Britta Ibbeken

Ein Tag in Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dir ein herzliches Willkommen zu einer Auszeit für Dich!

Verwöhne dich rundum und lass einmal so richtig los.

Genieße einen Tag in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl an einem besonderen Ort der Ruhe umgeben von Natur in der Schleswig-holsteinischen Schweiz.

Mit Hilfe von Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen sowie einer sanften Yogapraxis beleite ich dich liebevoll zu dem, was dich nähren kann, sodass die Energie wieder mehr ins fließen kommt.

Der Ort, das wunderschöne Zeniyo, liegt eine Stunde von Hamburg entfernt und bietet euch Raum für Wellness (Sauna, Outdoorpool), Naturerfahrung und Entspannung auf der Terrasse mit Blick in die Weite.

Eine vegetarische Lunchbreak sorgt für euer leibliches Wohlbefinden.

Erfahre die Kraft und Energie, die uns die Mitgefühlsübungen aus dem MBCL (mindfulness based compassionate living), die Achtsamkeitspraxis aus dem MBSR Kurs (Übungen wie Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation) und sanftes Yoga (Yin Yoga, Atemübungen) an einem Ort der Ruhe in der Natur schenken können.

Ein Teil des Tages wird in Stille (Schweigen) erfolgen.

Weitere Infos findest du auf www.yogaanderalter.net/retreats.

Beginn: 13.07.2024 **Ende:** 13.07.2024

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse

Zeniyo

Schützenweg 8

24582 Brügge

MBSR Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
Gelassener, positivere Lebenseinstellung
Stabileres psychisches Gleichgewicht
Mehr Vitalität und Lebensfreude
Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)
einfache Körperübungen (Yoga)
geführte Meditationen
themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)
Diskussion und Austausch in der Gruppe
Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)
Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch
acht Treffen á zweieinhalb Stunden
ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende)
Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial
Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodateien)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Britta Ibbeken
Yogalehrerin/MBSR/MBCL Trainerin/Entspannungscoach
Heilpraktikerin Psychotherapie
Yoga und MBSR an der Alster
Achtsamkeitstraining mit Herz im Herzen der Stadt
Koppel 106
20099 Hamburg
Mobil: 0178 3129521
<https://www.yogaanderalster.net/>

MBSR
Am 25.1.24 startet der nächste MBSR Kurs

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
Gelassenerer, positiverer Lebenseinstellung
Stabileres psychisches Gleichgewicht
Mehr Vitalität und Lebensfreude
Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)
einfache Körperübungen (Yoga)
geführte Meditationen
themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)
Diskussion und Austausch in der Gruppe
Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)
Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch
acht Treffen á zweieinhalb Stunden
ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende)
Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial
Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodateien)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Beginn: 31.10.2024 **Ende:** 19.12.2024
Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse

Britta Ibbeken

Koppel 106

20099 Mitte - Hamburg St. Georg

MBSR Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden

Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit

Bessere Bewältigung von Stress-Situationen

Gelassener, positivere Lebenseinstellung

Stabileres psychisches Gleichgewicht

Mehr Vitalität und Lebensfreude

Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten

Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)

einfache Körperübungen (Yoga)

geführte Meditationen

themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)

Diskussion und Austausch in der Gruppe

Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)

Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch
acht Treffen á zweieinhalb Stunden
ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende)
Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial
Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodateien)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Britta Ibbeken
Yogalehrerin/MBSR/MBCL Trainerin/Entspannungskoach
Heilpraktikerin Psychotherapie
Yoga und MBSR an der Alster
Achtsamkeitstraining mit Herz im Herzen der Stadt
Koppel 106
20099 Hamburg
Mobil: 0178 3129521
<https://www.yogaanderalster.net/>

MBSR

Am 25.1.24 startet der nächste MBSR Kurs

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist negativer Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist mitverantwortlich für zahlreiche körperliche und seelische Krankheiten.

Das MBSR-Programm bietet eine wirksame, wissenschaftlich erforschte Methode zur Stressbewältigung. Es zählt laut Deutschem Ärzteblatt zu den derzeit wichtigsten therapeutischen Neukonzeptionen und findet in immer mehr Bereichen erfolgreich Anwendung.

In acht Wochen trainierst du deine Wahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Du erschließt dir innere Ressourcen und neue Sichtweisen, kannst Stress bedingte Symptome verringern, Konzentration, Gelassenheit und deine Präsenz steigern.

Damit einhergehend kann MBSR folgendes bewirken:

Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
Gelassener, positivere Lebenseinstellung
Stabileres psychisches Gleichgewicht
Mehr Vitalität und Lebensfreude
Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
Kernelemente des 8-Wochen-Kurses:

Körperwahrnehmung (Bodyscan)
einfache Körperübungen (Yoga)
geführte Meditationen
themenbezogene Vorträge (Stress-Psychologie und -Physiologie, achtsame Kommunikation)
Diskussion und Austausch in der Gruppe
Integration in den Alltag (Übungsmaterial inkl. Audiodateien mit Anleitungen)
Sie müssen keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation mitbringen. Eine gewisse Offenheit ist hilfreich. Die Bereitschaft auch zwischen den Kursterminen mind. 45min. täglich zu üben, sollte mitgebracht werden.

Ablauf:

unverbindliches Vorgespräch
acht Treffen á zweieinhalb Stunden
ein Achtsamkeitstag von sechs Stunden (Wochenende)
Übungen für zu Hause und den Alltag unterstützt durch Übungsmaterial
Nachtreffen

Beitrag:

420,00€ (inkl. eines ausführlichen Übungsbuchs, Audiodateien)

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, um mit dir einen persönlichen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren zu können.

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Beginn: 27.02.2025 **Ende:** 19.12.2024

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse

Britta Ibbeken

Koppel 106

20099 Mitte - Hamburg St. Georg