

## Nächste Kurse von Doris Cienciala

### MBSR-Kurs, 2. Halbjahr 2024

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-8-Wochenkurs, in dem meist 6-8 Kursteilnehmer\*innen die Möglichkeit haben, sich im geschützten Rahmen über ihre Erfahrungen mit der Achtsamkeits- und Meditationspraxis auszutauschen. Dieser Kurs findet im schönen und großzügigen Ambiente der Alten Brennerei Hilbers in Oldenburg Etzhorn statt: <http://altebrennerei-hilbers.de/>

Mein Kursangebot ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, so dass der MBSR-Kurs bezuschusst wird. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, in welcher Höhe ein Zuschuss gewährt werden kann.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie auf meiner Webseite: [www.oldenburg-mbsr.de](http://www.oldenburg-mbsr.de)

**Beginn:** 09.08.2024    **Ende:** 27.09.2024

**Uhrzeit:** 17.00 -19.30 Uhr

#### Adresse

Alte Brennerei

Butjadinger Straße 346

26125 Oldenburg

### Ein Tag in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Eine tiefe Erfahrung der Stille und des Innehaltens kann den Geist beruhigen und neue Sichtweisen eröffnen.

Der Achtsamkeitstag ist ein regulärer Teil des MBSR-Kurses, eignet sich aber auch als Einstieg oder Auffrischung der Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Neben den klassischen Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame Bewegungen wird an diesem Tag das Mittagessen in Stille eingenommen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Anmeldungen bitte über das Kontaktformular meiner Website: [www.oldenburg-mbsr.de](http://www.oldenburg-mbsr.de) oder alternativ telefonisch: 0441-77793960

**Beginn:** 15.09.2024

**Uhrzeit:** 11.00 - 17.00 Uhr

#### Adresse

Alte Brennerei

Butjadinger Straße 346

26125 Oldenburg