

## Nächste Kurse von Ute Reiner

### Innehalten

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Innehalten ist im Rahmen der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung ein zentraler und doch oft vernachlässigter Aspekt. „Wer innehält, erhält von innen Halt“. Anhand von gezielten Übungen und mit Unterstützung vertiefender Fragen lernen wir gemeinsam alltägliche Möglichkeiten kennen und wir erforschen ebenso gründlich all das, was gegen das Innehalten zu sprechen scheint.

**Beginn:** 09.04.2024    **Ende:** 14.05.2024

**Uhrzeit:** 18 - 19.30 Uhr

### Adresse

Katholisches Erwachsenenbildungswerk

Katharinenstraße 16

88045 Friedrichshafen

### MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs wird nach dem aktuellen Curriculum und vor Ort unterrichtet. Ausnahme ist der Achtsamkeitssamstag, der bewusst online im eigenen häuslichen Umfeld stattfindet. - Kursbestandteil ist auch ein persönliches Vorgespräch.

**Beginn:** 28.05.2024    **Ende:** 16.07.2024

**Uhrzeit:** 19 bis 21 Uhr

### Adresse

Wohnzimmer für Meditation & Achtsamkeit

Riedweg 1

88045 Friedrichshafen-Schnetzenhausen