

Nächste Kurse von Irene Ossa

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sie verankern Achtsamkeit in Ihrer Lebenshaltung. Sie lernen, Ihre Widerstandskraft auszubauen. Mit Hilfe von Meditation und sanften Körperübungen bringen Sie Bewusstheit in Ihren Geist, Ihr Körpererleben, Ihre Emotionen und Ihre persönlichen Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster. Sie erlangen die Freiheit, wach entscheiden zu können, wie Sie in herausfordernden Situationen reagieren wollen. Praktische Übungen machen deutlich, welche Rolle Achtsamkeit und Mitgefühl mit sich und anderen spielen können bei Selbstfürsorge, Stressbewältigung und in der Kommunikation mit dem Gegenüber.

8 Abende zu 2,5 Stunden plus Übungstag am Wochenende.

Beginn: 09.04.2024 **Ende:** 21.05.2024

Uhrzeit: 18:00 -20:30 Uhr

Adresse

Ossa Coaching Praxis für Psychotherapie – Irene Ossa, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Friedrich-Ebert-Straße 38
14469 Potsdam

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Auszeit am Sonntag: In Übungen der Achtsamkeit vertiefen Sie in Stunden des Schweigens unter meiner fachlichen Anleitung ihr Achtsamkeitspraxis naturnah am Heiligen See in Potsdam. Mediationen im Sitzen, Liegen, achstames Yoga und Gehmeditation in der Natur bringen Sie vom hektischen Alltag wieder zu sich zurück.

Beginn: 19.05.2024 **Ende:** 19.05.2024

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Adresse

Ossa Coaching Praxis für Psychotherapie – Irene Ossa, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Friedrich-Ebert-Straße 38
14469 Potsdam