

Nächste Kurse von Hanna Eckart

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 10.10.2023 **Ende:** 28.11.2023

Uhrzeit: 17.30-20.00 Uhr

Adresse

Cella, Meditationsraum im Katholischen Gemeindezentrum

Hansjakobstraße 88a

79117 Freiburg

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 11.10.2023 **Ende:** 06.12.2023

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

Freie Waldorfschule

Moltkestraße 3

77654 Offenburg

Retreat 1 - Achtsamkeit & Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung

Nimm dir Zeit für dich! Achtsamkeit und Selbstmitgefühl üben, die Einfachheit in der Natur erleben, Gemeinschaft und Verbindung spüren und neue Kraft schöpfen für deinen Alltag! Der Kurs findet in einem autofreien Bergdorf in Norditalien statt. Infos und Flyer unter www.erlebe-achtsamkeit.org. Alles weitere auf Anfrage!

Beginn: 25.05.2024 **Ende:** 01.06.2024

Adresse

Piemonte / Norditalien

Frazione di Valleggia 1

28843 Montescheno (VB)

Retreat 2 - Achtsamkeit in Beziehungen

Kurse mit Übernachtung

Alleine Achtsamkeit üben ist wichtig. Wenn wir als PartnerInnen uns gemeinsam Zeit nehmen und uns mit Achtsamkeit auf unser Handeln, Denken und Fühlen ausrichten, kann dies zu mehr Tiefe in der Beziehung führen. Ein Kurs, der Paare dazu einlädt, zur Ruhe zu kommen, frei von Verpflichtungen zu sein und sich selbst und den anderen mit neuen Augen zu betrachten. Sich spüren und zum Ausdruck

bringen, was in diesem Moment entsteht. Inmitten der Bergwelt und wilden Natur ist es möglich, euer inneres Potenzial neu zu entdecken. Zeit alleine, zu zweit und in der Gruppe, Meditation und Stille ermöglichen einen tieferen Austausch und Erforschen. Vielleicht kann dabei neue Leichtigkeit und die Freude der Einfachheit entstehen.

Der Kurs findet in einem autofreien Bergdorf in Norditalien statt. Weitere Infos unter www.erlebe-achtsamkeit.org.

Beginn: 17.08.2024 **Ende:** 24.08.2024

Adresse

Piemonte / Norditalien

Frazione di Valleggia 1
28843 Montescheno (VB)

Retreat 3 - Achtsamkeit & Stille

Kurse mit Übernachtung

Nimm dir Zeit für dich! Bei diesem Retreat werden wir nach innen lauschen. Was geschieht, wenn du dir selbst tief zuhörst? Achtsamkeit in der Stille, die Einfachheit in der Natur, Gemeinschaft und Verbindung spüren und neue Kraft schöpfen für deinen Alltag! Der Kurs findet größtenteils im Schweigen statt. Das kleine Bergdorf Valleggia in Norditalien ist autofrei und dafür ein wunderbarer Ort! Infos unter www.erlebe-achtsamkeit.org. Alles weitere auf Anfrage!

Beginn: 28.09.2024 **Ende:** 05.10.2024

Adresse

Piemonte / Norditalien

Frazione di Valleggia 1
28843 Montescheno (VB)