

Nächste Kurse von Nadine Meyer

MBCL Mitgefühl und Selbstfürsorge

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCL: Kultivierung des Mitgefühls durch Achtsamkeit

Die Frage ist, wie können wir uns selbst durch schwierige Situationen und Erfahrungen hindurch begleiten, um unser eigenes Leid zu lindern? Oft können wir das bereits gut mit anderen Menschen, aber die Möglichkeit, für uns selbst da zu sein, wie ein guter Freund, ist neu. Wir hoffen in schwierigen Phasen, dass andere Menschen uns helfen und uns unterstützen und trösten. Was wäre aber, wenn wir uns selbst durch diese herausfordernden Zeiten begleiten und die Verantwortung für uns übernehmen? In diesem Kurs geht es darum zu schauen, ob wir uns selbst gut im Blick haben und selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, ohne unsere Umgebung dabei aus dem Blick zu verlieren. Wir erkunden, wie wir mit eigenen Grenzen umgehen, wie fürsorglich wir für Körper und Geist da sind, und wie wir uns durch Krisen hindurch begleiten: Freundlich, respekt- und verständnisvoll? Oder eher streng, fordernd, bagatellisierend? Darüber hinaus schauen wir nicht nur auf uns selbst, sondern üben uns darin auch andere Menschen mitfühlend zu begleiten, ohne uns dabei selber auszuweihen.

Selbstmitgefühl ist für Menschen wertvoll, die...

- mit sich selbst recht streng und hart umgehen und die das gerne verändern möchten.
- sich selbst genauso wohlwollend und liebevoll um sich selbst kümmern wollen, wie sie es anderen gegenüber sind.
- lernen möchten, für die eigenen Grenzen und Bedürfnisse einzustehen, ohne den Gegenüber aus dem Blick zu verlieren.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Beginn: 17.05.2024 **Ende:** 18.10.2024

Uhrzeit: 18 - 20.30 Uhr

Adresse

Royal Sport Spirit
Eulenkrogstraße 68
22359 Hamburg- Volkssdorf

8 Wochen MBSR Kurs, klassisch

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bei sich selber ankommen, Zeit genießen, um erneut mit der inneren Ruhe in Kontakt zu kommen und um so den Wellen des Lebens leichter begegnen zu können.

Ich freue mich, Sie kennenlernen zu dürfen.

Beginn: 01.10.2024 **Ende:** 03.12.2024

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Royal Sport Spirit
Eulenkrogstraße 68
22359 Hamburg- Volkssdorf

MBCT Rückfallprophylaxe bei depressiven Episoden

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBCT (Rückfallprophylaxe bei Depressionen)

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist ursprünglich als Therapieverfahren entwickelt worden, um das Risiko eines Rückfalls für Menschen mit depressiven Episoden zu verringern.

Erfreulicherweise hat sich in der praktischen Anwendung gezeigt, dass dieser Kurs auch bei anderen Zuständen, die mit starken Grübeleien einhergehen, eine große Wirksamkeit hat.

MBCT ist geeignet für Menschen, die...

- in der Vergangenheit depressive Episoden durchlitten haben, die aber derzeit nicht akut ist.
- unter Ängsten leiden.
- unter Zwangsgedanken leiden.
- unter starken Grübeleien leiden.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Nadine Meyer

Beginn: 11.10.2024 **Ende:** 13.12.2024
Uhrzeit: 9 - 11.30 Uhr

Adresse

Royal Sport Spirit
Eulenkrogstraße 68
22359 Hamburg- Volksdorf

8 Wochen MBSR Kurs, klassisch

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bei sich selber ankommen, Zeit genießen, um erneut mit der inneren Ruhe in Kontakt zu kommen und um so den Wellen des Lebens leichter begegnen zu können.

Ich freue mich, Sie kennenlernen zu dürfen.

Beginn: 17.01.2025 **Ende:** 15.03.2025
Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Royal Sport Spirit
Eulenkrogstraße 68
22359 Hamburg- Volksdorf