

Nächste Kurse von Kai Meinig

MBSR-Kurs | Frühjahr 2024

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem MBSR-Kurs erhalten Sie das nötige Handwerkszeug, um Achtsamkeit zu kultivieren. Einfache aber wirkungsvolle Übungen werden vermittelt, zusammen erlernt und zur Anwendung in den persönlichen Alltag übertragen. Der lebendige Austausch und die gemeinsame Reflexion ist ebenfalls ein wichtiges Element dieses Kurses und unterstützt Sie in Ihrer Praxis*. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ihre Achtsamkeitspraxis selbstständig fortzusetzen und können dadurch weit über 8 Wochen hinaus von der positiven Wirkung profitieren.

Beginn: 30.04.2024 **Ende:** 18.06.2024

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse

Lückhoff-Institut

Marienstraße 8

99423 Weimar