

Nächste Kurse von Uwe Ernst

MBSR Wochenend-Retreat (direkt an der Ostsee)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR Wochenendretreat (zum Teil in Stille) als MBSR-Refresher im Alten Pastorat Kirchberg Neukirchen, direkt an der Ostsee gelegen.

- Freitag 16 Uhr bis Sonntag 15 Uhr

- Raus aus dem Alltag, raus aus dem Gedankenkarussell - in die Stille und tiefe Ruhe kommen - SEIN statt Tun

- Meditation, Bodyscan, Gehmeditation, Übung zur Tiefenentspannung

- 4 Yoga-Einheiten mit Tina (Yoga-Lehrerin)

- vegetarische Bio-Vollwertkost

- Kosten: 330.- €

Beginn: 21.06.2024 **Ende:** 23.06.2024

Adresse

Altes Pastorat - Kirchberg Neukirchen

Neukirchen 84

24972 Steinbergkirche

MBSR 8-Wochen-Kurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeitstag: Samstag, 16. November 2024 von 10 bis 16 Uhr

Beginn: 09.10.2024 **Ende:** 27.11.2024

Uhrzeit: 18:30 bis 21:15 Uhr

Adresse

Kinaesthetics Deutschland

Berliner Platz 1

24937 Flensburg