

## Nächste Kurse von Kathrin Skoupil

### MBSR-Achtsamkeitstraining, 8-Wochen-Kurs Sommer 2024

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenfreier und unverbindlicher Infoabend am 30. April 2024, 19:00 Uhr, Ort: Yoga Zentrum Darmstadt, Heinrichstr. 117, 64283 Darmstadt; Teilnahme bitte nur mit Anmeldung per E-Mail: [info@mbsr-darmstadt.de](mailto:info@mbsr-darmstadt.de)

**Beginn:** 14.05.2024    **Ende:** 02.07.2024

**Uhrzeit:** 19:00-21:30/22:00 Uhr

#### Adresse

Yoga Zentrum Darmstadt

Heinrichstraße 117

64283 Darmstadt

### Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR - ein Workshop für Paare

Kurse mit Übernachtung

Referenten:

Christian Stocker, Kathrin Skoupil

Oft wünschen wir uns, uns selbst und die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können. Wir möchten auch, dass diese von unserer Partnerin/unserem Partner gesehen werden und haben bestimmte Erwartungen an sie/ihn. In diesem Kurs lernen wir den achtsamen Raum als eine Möglichkeit kennen, so zu kommunizieren, dass Bedürfnisse und Erwartungen wirklich gehört werden – ohne Druck und Kränkung.

Anschauliche Modelle lassen uns die Fallstricke in der zwischenmenschlichen Kommunikation besser verstehen. Wir lernen Möglichkeiten eines achtsamen Umganges kennen, in dem die jeweilige persönliche Situation und die wunden Punkte der Partnerin/ des Partners in Auseinandersetzungen mehr Beachtung und Schutz finden. So kann die Unterschiedlichkeit unserer Persönlichkeiten als Bereicherung und Stärke unserer Beziehung erlebt werden, als Möglichkeit, aneinander zu wachsen.

Kurselemente:

Ergründen der Themen durch eigene Erfahrungen, klassische Achtsamkeits- und

Selbstfürsorgeübungen, achtsame Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Körperübungen für Paare.

Link zur Angebotsseite im Benediktushof:

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kategorie/kw/bereich/kursdetails/kurs/23SP01/kursname/Achtsam%20mit%20mir%20achtsam%20mit%20dir%20achtsam%20WIR%20-%20ein%20Workshop%20fuer%20Paare/#inhalt>

**Beginn:** 23.05.2024    **Ende:** 26.05.2024

#### Adresse

Benediktushof Holzkirchen

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

