

Nächste Kurse von Silke Tsafirir

MBSR Infoveranstaltung hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beim Infoabend können wir uns gegenseitig kennenlernen.

Ich beantworte alle offenen Fragen und erkläre die folgenden Begriffe:

- Was ist MBSR und wie wirkt MBSR?
- Was ist Achtsamkeit?
- Was ist Meditation?
- Was beinhalten die Kurstermine?

Außerdem machen wir eine kleine Meditation zum Reinschnuppern.

Der Infoabend und auch die MBSR Kurse finden hybrid statt. Du kannst also entweder live teilnehmen oder online.

Bitte melde Dich an per Mail an info@matteundstuhl.de oder über meine Seite www.matteundstuhl.de.

Kontaktiere mich gerne, wenn Du Fragen hast.

Ich freue mich auf Dich!

Beginn: 03.05.2024 **Ende:** 03.05.2024

Uhrzeit: 19:15 Uhr

Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59

70197 Stuttgart

MBSR Infoveranstaltung hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beim Infoabend können wir uns gegenseitig kennenlernen.

Ich beantworte alle offenen Fragen und erkläre die folgenden Begriffe:

- Was ist MBSR und wie wirkt MBSR?
- Was ist Achtsamkeit?
- Was ist Meditation?
- Was beinhalten die Kurstermine?

Außerdem machen wir eine kleine Meditation zum Reinschnuppern.

Der Infoabend und auch die MBSR Kurse finden hybrid statt. Du kannst also entweder live teilnehmen oder online.

Bitte melde Dich an per Mail an info@matteundstuhl.de oder über meine Seite www.matteundstuhl.de.

Kontaktiere mich gerne, wenn Du Fragen hast.

Ich freue mich auf Dich!

Beginn: 02.06.2024 **Ende:** 02.06.2024

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59
70197 Stuttgart

MBSR 8 Wochen Kurs am Vormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8 Wochenkurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter info@matteundstuhl.de!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

Beginn: 07.06.2024 **Ende:** 26.07.2024

Uhrzeit: 09:00 - 11:00 Uhr

Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59
70197 Stuttgart

Achtsamkeits- Sommer-Intensivkurs hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sommer-Intensivkurs in Anlehnung an den MBSR Kurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter info@matteundstuhl.de!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

Beginn: 17.06.2024 **Ende:** 22.07.2024

Uhrzeit: 19:15 Uhr

Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59
70197 Stuttgart

Achtsamkeits- Sommer-Intensivkurs hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sommer-Intensivkurs in Anlehnung an den MBSR Kurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter info@matteundstuhl.de!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

Beginn: 20.06.2024 **Ende:** 25.07.2024

Uhrzeit: 19:15 Uhr

Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59

70197 Stuttgart