Nächste Kurse von Ursula Stein

Emotionale Selbstführung. Der achtsame Weg in die Veränderung.

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wer kennt sie nicht: den inneren Kritiker, den inneren Antreiber, den inneren Bedenkenträger, das innere Kind? Wie sieht ein achtsamer Umgang mit diesen und weiteren Selbstanteilen aus? Wie kann es gelingen, überschießende Gefühle in ruhigere Bahnen zu lenken und wie, scheinbar verkümmerten Gefühlen ihre Lebendigkeit zurückzugeben?

Unsere überaus kreative und versöhnliche Arbeit mit den Emotionen geschieht auf der Grundlage von Achtsamkeit sowie der Methode des Internal Family Systems (IFS) nach Richard C. Schwartz.

Vor einer Teilnahme am Kurs gibt es ein kostenfreies und unverbindliches Vorgespräch mit jedem/jeder Teilnehmer*in, um herauszufinden, ob der Kurs das geeignete Setting für die eigenen Themen ist. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit der Kursleitung, Tel. 089-22539133

Im Vorfeld des Kurses gibt es am Di. 19.03.24 um 19:30-21:00 Uhr einen Vortrag zum Thema: "Achtsame Selbstführung - die sanfte Kraft der Veränderung".

Anmeldung zu Vortrag bzw. Kurs über die VHS SüdOst: www.vhs-suedost.de, Tel. 089-44 23 89-0

Beginn: 08.04.2024 **Ende:** 22.04.2024

Uhrzeit: 18:30-21:30 Uhr

Adresse

VHS SüdOst im AWO Kindergarten

Hallstattfeld 4

85579 Neubiberg/Unterbiberg

Beziehungen entlasten | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 4: Beziehungen entwirren

Empfundenes Glück und Wohlbefinden hängen im besonderen Maße von der Qualität unserer Beziehungen ab. Im Kontakt sein, sich verbunden fühlen, Hilfe geben, Hilfe annehmen, geschätzt und gemocht werden - das alles sind menschliche Urbedürfnisse. Beziehungen aber sind sensibel. Was trägt zu ihrem Gelingen bei?

Themen: Offenheit und Authentizität im Kontakt / Vom Segen der Absichtslosigkeit und Akzeptanz / Schwierige Beziehungen verstehen / Ungute Wechselwirkungen unterbrechen / Praxistermin zur Vertiefung der Inhalte

Anmeldung: VHS SüdOst, Tel. (089) 089-44 23 89-0, E-Mail: info@vhs-suedost.de

Beginn: 10.04.2024 **Ende:** 15.04.2024

Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr

Adresse

Zoom

Beziehungen entlasten | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 4: Beziehungen entwirren

Empfundenes Glück und Wohlbefinden hängen im besonderen Maße von der Qualität unserer Beziehungen ab. Im Kontakt sein, sich verbunden fühlen, Hilfe geben, Hilfe annehmen, geschätzt und gemocht werden - das alles sind menschliche Urbedürfnisse. Beziehungen aber sind sensibel. Was trägt zu ihrem Gelingen bei?

Themen: Offenheit und Authentizität im Kontakt / Vom Segen der Absichtslosigkeit und Akzeptanz / Schwierige Beziehungen verstehen / Ungute Wechselwirkungen unterbrechen / Praxistermin zur Vertiefung der Inhalte

Anmeldung: VHS SüdOst, Tel. (089) 089-44 23 89-0, E-Mail: info@vhs-suedost.de

Beginn: 10.04.2024 **Ende:** 15.05.2024

Uhrzeit: 10:30-12:00 Uhr

Adresse

Wolf Ferrari Haus

Rathausplatz 2, UG, Raum 134

85521 Ottobrunn

Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Leiden Sie unter einem unruhigen Geist? Wünschen Sie sich zeitweise Ruhe im Kopf und mehr Gelassenheit mit bestimmten Themen? Wenn es um die Kunst mentaler Selbstführung geht, bietet Achtsamkeit erprobte Methoden. Doch es bedarf eines Trainings! Alte, eingefahrene Denkmuster können überaus hartnäckig sein... Veränderung aber ist ein Prozess, der Zeit und Geduld benötigt. An drei Kursabenden widmen wir uns der Praxis mentaler Selbstführung und Sie nutzen die Tage zwischen den Kurseinheiten zur persönlichen Übungspraxis im Alltag. Das Ergebnis wird mehr Erfahrung und mehr Sicherheit im Umgang mit dem unruhigen, mitunter quälenden Geist sein. Zu dem gleichen Thema gibt es einen online-Vortrag am 16.04.24 von 19:30-21:00 Uhr.

Anbieter ist für beide Angebote die VHS-SüdOst. Tel. 089-442389-0, www.vhs-suedost.de

Beginn: 29.04.2024 **Ende:** 13.05.2024

Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr

Adresse

Zoom

Sein! In schlichter Achtsamkeit mit sich und der Natur.

Kurse mit Übernachtung

Sie sehnen sich nach einer Auszeit? Sie möchten zu sich selbst zurückfinden und aus tiefer Ruhe Kraft schöpfen? Dann sind Sie auf diesem Retreat genau richtig! Es eignet sich gut als Einstieg aber auch als Vertiefung in die anerkannte Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn. Meditative Übungen - allein und in der Gruppe, im Liegen, im Sitzen, in Bewegung, im Meditationsraum aber auch draußen in der Natur - machen das Herzstück des Retreats aus. Um die eigene Präsenzfähigkeit zu stärken, werden wir über weite Strecken im Schweigen sein.

Bei geeignetem Wetter gibt es eine Tageswanderung die Mangfall entlang, mit vielen Momenten der Achtsamkeit - ca. 9 km, 330 Höhenmeter, 3,25 Stunden reine Gehzeit. Ein sicheres Gehvermögen ist Voraussetzung für die Wanderung.

Kursgebühr: 150.- €

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (vegetarische Kost) belaufen sich auf 62.- € bis 78.- €/Tag, je nach Art des gebuchten Zimmers. Es gibt gute Chancen auf ein Einzelzimmer, zwei Doppelzimmer sind auch mit in der Auswahl. Tagesgäste bezahlen eine Pauschale von 42.-€/Tag. Weitere Infos auf Nachfrage.

Anbieter ist die VHS SüdOst. Das Retreat hat die Kurs-Nr. 241-36102. Anmeldeschluss ist der 18.03.2024.

Beginn: 02.05.2024 **Ende:** 05.05.2024

Adresse

Seminar- und Meditationshaus Domicilium
Holzkirchener Straße 3
83629 Weyarn

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Pädagogin, MBSR-Lehrerin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung sowie Ehe-, Familien- und Lebensberaterin begleite ich lange schon Menschen in persönlichen Veränderungsprozessen. Meine Erfahrung ist, dass eine Vertiefung der Achtsamkeit und eine Stärkung der emotionalen Intelligenz die Basis sind, auf der persönliche Weiterentwicklung geschehen kann. MBSR-Kurse vermitteln in kompakter Form das nötige Wissen und die Fertigkeiten dazu. Wollen Sie sich und Ihrem Leben mit mehr Achtsamkeit begegnen? Ich lade Sie zu diesem Abenteuer ein!

Der Kurs (Kurs.Nr. 232-36222) ist ein Angebot der VHS SüdOst <https://www.vhs-suedost.de>

Beginn: 03.06.2024 **Ende:** 22.07.2024

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

VHS SüdOst im AWO Kindergarten
Hallstattfeld 4
85579 Neubiberg/Unterbiberg

Mein Wille! Das Lebensende im Blick | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 5: Mein Wille! Das Lebensende im Blick

Alle wissen um die Bedeutung einer Patientenverfügung und doch tun sich viele schwer, eine zu erstellen. Damit der Notfall uns und damit auch unsere Nächsten nicht unvorbereitet trifft, sollten wir uns mit den zentralen Fragen beizeiten auseinandersetzen. Dabei geht es nicht um eine ferne Zukunft, sondern wir denken darüber nach, was wir uns wünschen, wenn es uns morgen trifft. Im Kurs wird keine Patientenverfügung erstellt! Es geht allein um die Klärung des eigenen Willens.

Themen: Flagge zeigen: So denke ich über Leben, Krankheit, Sterben. / Dies ist mir wichtig...! Hinweise für den Pflegefall / Mein Wille im unerwarteten Notfall / Mein Wille bei Einwilligungsunfähigkeit unbekannter Dauer z.B. Schlaganfall / Mein Wille bei dauerhafter Einwilligungsunfähigkeit z.B. Demenz
Anmeldung: VHS SüdOst, Tel. (089) 089-44 23 89-0, E-Mail: info@vhs-suedost.de

Beginn: 05.06.2024 **Ende:** 03.07.2024

Uhrzeit: 19:30-21:00 Uhr

Adresse

Zoom

Mein Wille! Das Lebensende im Blick | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 5: Mein Wille! Das Lebensende im Blick

Alle wissen um die Bedeutung einer Patientenverfügung und doch tun sich viele schwer, eine zu erstellen. Damit der Notfall uns und damit auch unsere Nächsten nicht unvorbereitet trifft, sollten wir uns mit den zentralen Fragen beizeiten auseinandersetzen. Dabei geht es nicht um eine ferne Zukunft, sondern wir denken darüber nach, was wir uns wünschen, wenn es uns morgen trifft. Im Kurs wird keine Patientenverfügung erstellt! Es geht allein um die Klärung des eigenen Willens.

Themen: Flagge zeigen: So denke ich über Leben, Krankheit, Sterben. / Dies ist mir wichtig...! Hinweise für den Pflegefall / Mein Wille im unerwarteten Notfall / Mein Wille bei Einwilligungsunfähigkeit unbekannter Dauer z.B. Schlaganfall / Mein Wille bei dauerhafter Einwilligungsunfähigkeit z.B. Demenz

Anmeldung: VHS SüdOst, Tel. (089) 089-44 23 89-0, E-Mail: info@vhs-suedost.de

Beginn: 05.06.2024 **Ende:** 03.07.2024

Uhrzeit: 10:30-12:00 Uhr

Adresse

Wolf Ferrari Haus

Rathausplatz 2, UG, Raum 134

85521 Ottobrunn

Mentale und emotionale Selbstführung

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Die Fähigkeit sich selbst zu führen, mit den eigenen Gedanken und den Gefühlen einen klugen Umgang zu finden, hat eine enorme Bedeutung für die eigene Lebensqualität. Sie beeinflusst die physische und psychische Gesundheit, wirkt sich direkt auf das persönliche Wohlbefinden aus sowie auf die zwischenmenschlichen Beziehungen. Es lohnt sich, die Praxis der Selbstführung bewusst in den Blick zu nehmen und weiterzuentwickeln!

Beginn: 13.06.2024 **Ende:** 27.06.2024

Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr

Adresse

Praxis für Krankengymnastik A. Schiffer

Rotkreuzplatz 2a

80634 München

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Pädagogin M.A., MBSR-Lehrerin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung sowie Ehe-, Familien- und Lebensberaterin begleite ich lange schon Menschen in persönlichen Veränderungsprozessen. Meine Erfahrung ist, dass eine Vertiefung der Achtsamkeit und eine Stärkung der emotionalen Intelligenz die Basis sind, auf der persönliche Weiterentwicklung geschieht. MBSR-Kurse vermitteln in kompakter Form das nötige Wissen und die Fertigkeiten dazu. Wollen Sie sich und Ihrem Leben mit mehr

Achtsamkeit begegnen? Ich lade Sie zu diesem Abenteuer ein!

Beginn: 17.10.2024 **Ende:** 05.12.2024

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

Praxis für Krankengymnastik A. Schiffer

Rotkreuzplatz 2a

80634 München