

## Nächste Kurse von Tina Klein

### Hallo Achtsamkeit – Vertiefungskurs / Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Themen:

- Relax & Move
- Less is more - weniger ist mehr
- Healthy Habits - gesunde Gewohnheiten

Bonus:

Damit wir online gut starten können, bekommst Du Zugang zu meinem Mitgliederbereich Hallo Achtsamkeit. Dort findest du praktische Achtsamkeitsübungen und wertvolle Inhalte, die Dir helfen, innezuhalten, Dich selbst zu reflektieren, Dich zu regulieren und Deine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Inhalt:

- 3 Termine á 2 Stunden, online via Zoom
- Jeden Monat ein neues Fokus-Thema
- Jeden Monat 1-2 geführte Meditation/en zum Fokus-Thema als Download (mp3)
- Jeden Monat ein Workbook mit Reflexionsfragen als Download
- Stärkende Tipps und Übungen für die Integration in Deinen Alltag
- Austausch und Unterstützung
- Wertvolle Boni

Kursort:

Die Termine finden online live via Zoom statt.

Weitere Infos findest Du auf meiner Seite: <https://achtsamkeits-schmiede.de/hallo-achtsamkeit/>

**Beginn:** 12.04.2024    **Ende:** 14.06.2024

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.00 Uhr

### Adresse

Online

### Abenteuer Achtsamkeit - Lerne, Dein Leben entspannt und stressfrei zu genießen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Innerhalb des 8-wöchigen Kurses lernst Du, was Stress ist, wie er entsteht und was er mit persönlichen Verhaltensmustern zu tun hat. Ich zeige Dir verschiedene, anerkannte Methoden, die Dir helfen, mit wachsender Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Inhalte:

- Body-Scan – Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsamer Yoga
- Kurze Impulsvorträge zu Themen wie Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe

- Regelmäßige Übungspraxis zuhause

Weitere Details findest Du auf:

<https://achtsamkeits-schmiede.de/achtsamkeitskurs-online/>

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße

Tina

**Beginn:** 29.04.2024    **Ende:** 01.07.2024

**Uhrzeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

### Adresse

Online

### Hallo Achtsamkeit – Vertiefungskurs / Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Themen:

- Mindful Empowerment - in die eigene Kraft kommen
- Let it go - Loslassen
- Self love- Selbstliebe & Selbstmitgefühl

Bonus:

Damit wir online gut starten können, bekommst Du Zugang zu meinem Mitgliederbereich Hallo Achtsamkeit. Dort findest du praktische Achtsamkeitsübungen und wertvolle Inhalte, die Dir helfen, innezuhalten, Dich selbst zu reflektieren, Dich zu regulieren und Deine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Inhalt:

- 3 Termine á 2 Stunden, online via Zoom
- Jeden Monat ein neues Fokus-Thema
- Jeden Monat 1-2 geführte Meditation/en zum Fokus-Thema als Download (mp3)
- Jeden Monat ein Workbook mit Reflexionsfragen als Download
- Stärkende Tipps und Übungen für die Integration in Deinen Alltag
- Austausch und Unterstützung
- Wertvolle Boni

Kursort:

Die Termine finden online live via Zoom statt.

Weitere Infos findest Du auf meiner Seite: <https://achtsamkeits-schmiede.de/hallo-achtsamkeit/>

**Beginn:** 12.07.2024    **Ende:** 25.10.2024

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.00 Uhr

### Adresse

Online

### Abenteuer Achtsamkeit - Lerne, Dein Leben entspannt und stressfrei zu genießen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Innerhalb des 8-wöchigen Kurses lernst Du, was Stress ist, wie er entsteht und was er mit persönlichen Verhaltensmustern zu tun hat. Ich zeige Dir verschiedene, anerkannte Methoden, die Dir helfen, mit wachsender Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Inhalte:

- Body-Scan – Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsamer Yoga
- Kurze Impulsvorträge zu Themen wie Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Regelmäßige Übungspraxis zuhause

Weitere Details findest Du auf:

<https://achtsamkeits-schmiede.de/achtsamkeitskurs-online/>

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße

Tina

**Beginn:** 14.10.2024    **Ende:** 09.12.2024

**Uhrzeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Online