

Nächste Kurse von Tina Klein

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: 27.09.2023 **Ende:** 22.11.2023

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Adresse

Online

MBSR-Kurs

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/mbsr-kurs/>

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße
Tina

Beginn: 10.10.2023 **Ende:** 05.12.2023

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

MINT - happiness in a bowl

Schillerstr. 81

71277 Rutesheim

Hallo Achtsamkeit – Vertiefungskurs 2 / Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Themen:

- Dankbarkeit
- Gedanken
- Dein kostbares Leben

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: 19.10.2023 **Ende:** 21.12.2023

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Adresse

Online

Achtsamkeits- und Yoga-Retreat im wunderschönen Oberbayern: Entdecke das Glück in Dir!

Kurse mit Übernachtung

Verspürst Du auch manchmal die Sehnsucht, Dir Zeit nur für Dich zu nehmen? Zeit, um einmal tiefer einzutauchen in Deine Yogapraxis, die Meditation und den Raum, der es Dir erlaubt, Dich bewusst wahrzunehmen und zu erforschen, was Dir wirklich guttut?

Das Glück ist in Dir!

Deine innere Einstellung kannst du besonders gut positiv ausrichten, wenn es dir gut geht, wenn du keine Verpflichtungen hast, dafür Zeit für dich selbst, Bewegung und Ruhe, Natur und gutes Essen, und nette Menschen um dich herum.

In diesem 4-tägigen Retreat werden wir all das haben. Wir werden über Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Coaching-Impulse etwas in dir anstoßen, zum Leichten und Positiven, zum Glücklichen hin.

Wir werden uns austauschen, reflektieren, schweigen, nach Innen und in die Ferne schauen und auch einfach mal die Seele baumeln lassen. Für alles ist Zeit.

Schenke dir diese Zeit, um dich tief mit deinem Körper und deinem Herzen zu verbinden. Zeit, um dich zu spüren, deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und mit dir und deinen Bedürfnissen in Verbindung zu treten.

Gerne nehmen wir dich mit auf eine herzberührende und inspirierende Yogareise.

Wir freuen uns schon sehr auf dich!

Herzensgrüße
Alfe & Tina

Weitere Infos findest du auf:
<https://achtsamkeits-schmiede.de/herbst-retreat/>

Beginn: 02.11.2023 **Ende:** 05.11.2023

Adresse

Seminarhaus Holzmannstett
Holzmannstett 1
83539 Pfaffing