

Nächste Kurse von Christine Fitterer

MBSR – Vertiefungskurs über 9 Monate in Berlin-Wilmersdorf

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Vertiefungskurs richtet sich an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen, die ihre Achtsamkeitspraxis stabilisieren und im Alltag verankern möchten. Über den Zeitraum von 9 Monaten werden wir bekannte Übungen und Meditationen vertiefen sowie neue achtsame Werkzeuge kennenlernen, die unsere eigenen Ressourcen stärken und Resilienz fördern.

Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen werden wir uns unsere Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren. Dieser vertiefende Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen wird auch für die Zeiträume zwischen den Terminen in Form von interpersonellen Übungen angeregt.

Beginn: 17.09.2023 **Ende:** 19.05.2024

Uhrzeit: 15:30 – 17:30 Uhr

Adresse

Yogawege Berlin

Mansfelder Str. 46

10709 Berlin

MBSR 8-Wochen-Kurs Berlin Wilmersdorf

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

DIESER KURS IST FÜR EINSTEIGER UND ALLE GEEIGNET, DIE

- den gesundheitlichen Nutzen von Achtsamkeit entdecken möchten
- sich weniger gestresst fühlen möchten
- ihre Beziehungen verbessern möchten
- Zeit benötigen um herunterzufahren und auszuruhen.
- Bedarf an einer neuen Perspektive haben
- achtsame Meditation erlernen und sich ruhiger fühlen möchten
- ihre persönliche Meditationspraxis vertiefen möchten
- kreativer und offener für neue Ideen werden möchten
- mehr Freude in ihr Leben bringen möchten.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressbewältigung, sowie die Integration achtsamen Verhaltens in den Alltag.

Kurselemente:

-Erlernen zentraler Achtsamkeitsübungen: Body Scan, sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Sitzmeditation- und Gehmeditation.

Kurzvorträge und Austausch zu Schwerpunktthemen wie Wahrnehmung, Erkenntnisse der aktuellen Stressforschung, stressverschärfende Gedanken (z. B. Grübeln), Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst oder Traurigkeit, achtsame Kommunikation, Selbstkritik und Mitgefühl.

Gerne können Sie mich auch persönlich kontaktieren. Ich freue mich auf Sie!

Beginn: 08.11.2023 **Ende:** 10.01.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Adresse

Yogawege Berlin

Mansfelder Str. 46
10709 Berlin

Achtsamkeitstag – Eine Auszeit vom Alltag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir werden den Tag in der Stille verbringen und unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten. Unsere Meditationspraxis vertiefen wir mit Übungen im Sitzen, in der Bewegung (leichte Yogaübungen), im Gehen und beim Essen.

Der Achtsamkeitstag erfordert keine Vorkenntnisse und ermöglicht einen ersten Einblick in die MBSR-Achtsamkeitspraxis. Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Beginn: 17.12.2023 **Ende:** 17.12.2023

Uhrzeit: 11 - 16 Uhr

Adresse

Varziner4

Varziner Straße 4
12159 Berlin