

Nächste Kurse von Kerstin Strobel

Freier Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag in edlem Schweigen. Alle Übungen aus dem MBSR-Kurs werden genutzt, um eine tiefe Entspannung zu ermöglichen. Die vorherige Teilnahme an einem MBSR-Kurs oder eine regelmäßige Meditationspraxis sind verpflichtend

Beginn: 05.05.2024 **Ende:** 05.05.2024

Uhrzeit: 09:00-15:00 Uhr

Adresse

"Gardener's Cottage"

Schwaikheimer Straße 13

71686 Remseck am Neckar

In 8 Wochen zu mehr Gelassenheit: MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Suchst Du nach einer Möglichkeit, Deine Stress-Situation zu lindern? Willst Du aktiv werden, statt Pillen zu schlucken? Hast Du eine Ahnung davon, dass Glück nicht im Außen zu finden ist, sondern dass es im Inneren schon da ist?

Dann bist Du hier richtig!

MBSR richtet sich an Menschen, die

- das Leben wieder spüren möchten
- aktiv werden wollen, um an Klarheit und Präsenz zu gewinnen
- Sorge haben, kurz vor einem Burnout zu stehen
- mit chronischen Schmerzen umgehen müssen

eine depressive Episode hinter sich haben und eine neue vermeiden wollen

- Ihr Herz für sich und andere öffnen wollen

In 8 Wochen trainieren wir den "Achtsamkeitsmuskel", Schritt für Schritt. Wir gewinnen an Klarheit und Ruhe. Es funktioniert!

Beginn: 08.10.2024 **Ende:** 26.11.2024

Uhrzeit: 18:30h-21:00 Uhr

Adresse

"Gardener's Cottage"

Schwaikheimer Straße 13

71686 Remseck am Neckar