

Nächste Kurse von Isabel Schupp

MSC Selbstmitgefühls-8-Wochenkurs mit Halbtagesretreat

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein achtsamkeitsbasiertes, wissenschaftlich erforschtes Trainingsprogramm zur Stärkung und Entwicklung von Selbstmitgefühl. Die Forschung zeigt in viel beachteten Studien, dass TeilnehmerInnen des MSC-Acht-Wochen-Kurses eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität erfahren.

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Reflexionsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zuhause. Das Ziel ist, eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich gerne an. 0172-8160448 Mehr Info unter www.mbsr-gelassenheit.de

Beginn: 22.02.2021 **Ende:** 26.04.2021

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse

Montessori Kindergarten

Albertstraße 1

93047 Regensburg

Heilung des inneren Kindes mit der heilenden Kraft der Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

In vielen von uns lebt ein kleines, leidendes Kind. Denn als Säuglinge oder Kleinkinder haben wir fast alle schwierige Zeiten, schmerzhaft Abschiede, Einsamkeit oder Unverstandenheit erlebt.

Wir wissen wohl um dieses kleine Kind, aber unsere Gefühle und Erinnerungen sind so leidvoll, dass wir versuchen, diese schmerzvollen Zeiten zu vergessen, oder unser inneres Kind so gut wir können zu ignorieren.

In diesem Retreat wollen wir das Gegenteil tun. Mit der Kraft der Achtsamkeit wollen wir unserem verwundeten, inneren Kind zuwenden und es heilen. Schritt für Schritt befreien wir uns von Unnötigem seelischen Ballast und finden wieder Zugang zur Lebendigkeit, Leichtigkeit und Freude des kleinen Kindes in uns.

In diesem zutiefst heilsamen Prozess finden wir zu einem Leben voller Fülle, voll tief empfundener Liebe für uns selbst und für andere Menschen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich gerne an. 0172-8160448 Mehr Info unter www.mbsr-gelassenheit.de

Beginn: 03.03.2021 **Ende:** 07.01.2021

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Adresse

Seminarhaus Hubertus

St.-Hubertus-Weg 1

92539 Schönsee

Achtsamkeit-Schlüssel zum Glück. 3 Tages-Meditations-Retreat

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeitsübungen und Meditation, sind seit Jahrtausenden bekannt für Ihre wohltuende und heilende Wirkung. Der Geist wird ruhig, der Körper entspannt, Vertrauen, Zuversicht, innere Ruhe und

Klarheit nehmen zu, Kraft und Lebensfreude werden stärker.

Achtsamkeit und Meditation führen aber auch zu einer tieferen Einsicht in die Natur der Dinge. In ihre Verwobenheit und Vergänglichkeit, und – in die Schönheit und Einzigartigkeit des Lebens.

Achtsamkeit ist eine Art Wundermittel: Wenn wir schwierigen Gefühlen, wie Schmerz, Trauer, Bitterkeit, Scham etc. mit mitfühlender Achtsamkeit begegnen, verlieren diese an Kraft.

Begleiten wir Momente von Zufriedenheit, Geborgenheit, Freude und Glück mit Achtsamkeit, werden diese mit der Zeit mehr Raum einnehmen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich gerne an.

0172-8160448 Mehr Info unter www.mbsr-gelassenheit.de

Beginn: 25.03.2021 **Ende:** 28.03.2021

Adresse

Seminarhaus Hubertus

St.-Hubertus-Weg 1

92539 Schönsee