

Nächste Kurse von Michael Breker

MBRT-Achtsamkeitsbasiertes Beziehungstraining -Interpersonelle Achtsamkeit Teil 1

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MBRT steht für "Mindfulness-Based Relationship Training", was übersetzt "Achtsamkeitsbasiertes Beziehungstraining" bedeutet. Dabei handelt es sich um ein Programm zur Förderung von Achtsamkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das MBRT-Programm ist in erster Linie auf Paare ausgerichtet und basiert auf den Prinzipien der Achtsamkeitsmeditation. Es hilft Paaren dabei, ihre Beziehung zu verbessern, indem sie lernen, bewusster und einfühlsamer miteinander umzugehen. Dabei geht es um die Entwicklung von Fähigkeiten wie Zuhören, Verstehen und Empathie.

Das MBRT-Programm wurde von verschiedenen Therapeuten und Forschern entwickelt und wird in verschiedenen Formaten angeboten, darunter Einzel- und Gruppentherapie, Seminare und Workshops. Es kann eine wertvolle Unterstützung für Paare sein, die ihre Beziehung verbessern möchten, indem sie ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen stärken.

Beginn: 21.10.2023 **Ende:** 22.10.2023

Uhrzeit: 09:00-17:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln

MBRT- Achtsamkeitsbasiertes Beziehungstraining - Interpersonelle Achtsamkeit Teil 2

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MBRT steht für "Mindfulness-Based Relationship Training", was übersetzt "Achtsamkeitsbasiertes Beziehungstraining" bedeutet. Dabei handelt es sich um ein Programm zur Förderung von Achtsamkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das MBRT-Programm ist in erster Linie auf Paare ausgerichtet und basiert auf den Prinzipien der Achtsamkeitsmeditation. Es hilft Paaren dabei, ihre Beziehung zu verbessern, indem sie lernen, bewusster und einfühlsamer miteinander umzugehen. Dabei geht es um die Entwicklung von Fähigkeiten wie Zuhören, Verstehen und Empathie.

Das MBRT-Programm wurde von verschiedenen Therapeuten und Forschern entwickelt und wird in verschiedenen Formaten angeboten, darunter Einzel- und Gruppentherapie, Seminare und Workshops. Es kann eine wertvolle Unterstützung für Paare sein, die ihre Beziehung verbessern möchten, indem sie ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen stärken.

Beginn: 28.10.2023 **Ende:** 29.10.2023

Uhrzeit: 09:00-17:00 Uhr

Adresse

Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker

Lothringer Str. 14

50677 Köln

