

Nächste Kurse von Christel Sondermann

MBSR-Workshop

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Schenke Dir eine Auszeit - erfahre den Moment - finde Deine Kraftquellen. Achtsamkeit in entspannter Atmosphäre kennenlernen, oder die persönliche Praxis auffrischen. Kosten: 40 € inkl. Getränke und Pausenverpflegung

Beginn: 07.09.2024 **Ende:** 07.09.2024

Uhrzeit: 10.30 -14.00 Uhr

Adresse

Kulturforum Neuhollandshof Clostermann

Jöckern 2

46487 Wesel-Bislich

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ein MBSR-Kurs ist ein klar definiertes, wissenschaftlich fundiertes 8-Wochen-Programm mit meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung. Die Teilnahme kann ein aktiver Beitrag zum Erhalt Ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit sein.

Beginn: 01.10.2024 **Ende:** 19.11.2024

Uhrzeit: 17.00 - 19.30 Uhr

Adresse

Kulturforum Neuhollandshof Clostermann

Jöckern 2

46487 Wesel-Bislich

Achtsamkeitstag - ein Tag in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Schenke Dir eine Auszeit - erfahre den Moment - finde Deine Kraftquellen. Vertiefe Deine Achtsamkeitspraxis, gönne Dir eine intensive Zeit mit Dir Selbst in einem geschützten Raum, in Stille. Kosten: 70 € inkl. Getränke, Mittagsimbiss und Pausenverpflegung. Für MBSR-Kursteilnehmer in den Kursgebühren enthalten.

Beginn: 02.11.2024 **Ende:** 02.11.2024

Uhrzeit: 10.00 -16.00 Uhr

Adresse

Kulturforum Neuhollandshof Clostermann

Jöckern 2

46487 Wesel-Bislich