

Nächste Kurse von Johanna Binger

MBSR 8 Wochen Präsenzkurs nach Jon Kabat Zinn, Dienstags: 18.30 - 21.00 Uhr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Achtsamkeit verbinde ich eine Lebensweise, die mehr Bewusstheit für den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle schenkt und damit ein Gefühl der Wahrheit und Zufriedenheit.

Es entsteht ein bei mir Angekommen Sein. Das ist etwas was sich nicht aus dem Bemühen heraus entwickelt, sondern eine Entfaltung aus dem inneren Sein.

Ich reagiere weniger aus meinen gewohnten Mustern heraus, sondern betrachte Situationen und Dinge mithilfe von Achtsamkeit mit mehr Abstand und Gelassenheit.

Damit vermag ich bessere Entscheidungen zu treffen, was mir gut tut und was nicht. Es stellt sich mehr innere Ruhe und seelische Ausgewogenheit ein. Die Möglichkeit diesen Schatz in sich zu entdecken, dabei möchte ich Sie gerne wohlwollend unterstützen.

Meine langjährige Erfahrung in Meditation und MBSR können diesen Weg für Sie leichter erfahrbar machen. -

Mein nahe am Schlosspark in Brühl gelegener Praxisraum ist 80 qm groß. Es ist ein den C.regeln angemessener Abstand zueinander vorhanden. Der Raum hat eine sehr angenehme Atmosphäre, einen ökologischen Fussboden, Fussbodenheizung und ein Holzbalken - Giebeldach. Kursgebühr: 370.- € incl. Unterlagen und Angeleitete Meditationen als Audio. Der Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. -

Zum Achtsamkeitstraining findet ein Vorgespräch statt, persönlich oder telefonisch. Rufen Sie mich gerne an: 0172 60 50017 oder

via email: post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

In den Osterferien, 30.3. + 6.4.21 findet kein Kurs statt.

Ich freue mich auf Sie, Johanna Binger

Beginn: 09.03.2021 **Ende:** 11.05.2021

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof

Böningergasse 5 - 7

50321 Brühl

MBSR 8 Wochen Präsenzkurs nach Jon Kabat Zinn, Dienstags 14.30 - 17.00 Uhr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Achtsamkeit verbinde ich eine Lebensweise, die mehr Bewusstheit für den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle schenkt und damit ein Gefühl der Wahrheit und Zufriedenheit.

Es entsteht ein bei mir Angekommen Sein. Das ist etwas was sich nicht aus dem Bemühen heraus entwickelt, sondern eine Entfaltung aus dem inneren Sein.

Ich reagiere weniger aus meinen gewohnten Mustern heraus, sondern betrachte Situationen und Dinge mithilfe von Achtsamkeit mit mehr Abstand und Gelassenheit.

Damit vermag ich bessere Entscheidungen zu treffen, was mir gut tut und was nicht. Es stellt sich mehr innere Ruhe und seelische Ausgewogenheit ein. Die Möglichkeit diesen Schatz in sich zu entdecken, dabei möchte ich Sie gerne wohlwollend unterstützen.

Meine langjährige Erfahrung in Meditation und MBSR können diesen Weg für Sie leichter erfahrbar machen. -

Mein nahe am Schlosspark in Brühl gelegener Praxisraum ist 80 qm groß. Es ist ein den C.regeln

angemessener Abstand zueinander vorhanden. Der Raum hat eine sehr angenehme Atmosphäre, einen ökologischen Fussboden, Fussbodenheizung und ein Holzbalken - Giebeldach. Kursgebühr: 370.- € incl. Unterlagen und Angeleitete Meditationen als Audio. Der Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. -

Zum Achtsamkeitstraining findet ein Vorgespräch statt, persönlich oder telefonisch. Rufen Sie mich gerne an: 0172 60 50017 oder

via email: post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

In den Osterferien, 30.3. + 6.4.21 findet kein Kurs statt.

Ich freue mich auf Sie, Johanna Binger

Beginn: 16.03.2021 **Ende:** 18.05.2021

Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr

Adresse

Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof

Böningergasse 5 - 7

50321 Brühl

MBSR 8 Wochen Präsenzkurs nach Jon Kabat Zinn, Mittwochs: 15.30 - 18.00 Uhr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Achtsamkeit verbinde ich eine Lebensweise, die mehr Bewusstheit für den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle schenkt und damit ein Gefühl der Wahrheit und Zufriedenheit.

Es entsteht ein bei mir Angekommen Sein. Das ist etwas was sich nicht aus dem Bemühen heraus entwickelt, sondern eine Entfaltung aus dem inneren Sein.

Ich reagiere weniger aus meinen gewohnten Mustern heraus, sondern betrachte Situationen und Dinge mithilfe von Achtsamkeit mit mehr Abstand und Gelassenheit.

Damit vermag ich bessere Entscheidungen zu treffen, was mir gut tut und was nicht. Es stellt sich mehr innere Ruhe und seelische Ausgewogenheit ein. Die Möglichkeit diesen Schatz in sich zu entdecken, dabei möchte ich Sie gerne wohlwollend unterstützen.

Meine langjährige Erfahrung in Meditation und MBSR können diesen Weg für Sie leichter erfahrbar machen. -

Mein nahe am Schlosspark in Brühl gelegener Praxisraum ist 80 qm groß. Es ist ein den C.regeln angemessener Abstand zueinander vorhanden. Der Raum hat eine sehr angenehme Atmosphäre, einen ökologischen Fussboden, Fussbodenheizung und ein Holzbalken - Giebeldach. Kursgebühr: 370.- € incl. Unterlagen und Angeleitete Meditationen als Audio. Der Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. -

Zum Achtsamkeitstraining findet ein Vorgespräch statt, persönlich oder telefonisch. Rufen Sie mich gerne an: 0172 60 50017 oder

via email: post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

Ich freue mich auf Sie, Johanna Binger

Beginn: 14.04.2021 **Ende:** 02.06.2021

Uhrzeit: 15.30 - 18.00 Uhr

Adresse

Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof

Böningergasse 5 - 7

50321 Brühl

