

Nächste Kurse von Michaela Hamacher

Achtsamkeit & Yoga

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Eine kleine Auszeit vom Alltag in wohlthuender Atmosphäre. Entdecke Achtsamkeit.

Spüre die Verbindung von Körper und Geist durch

Bewegung, Atmung und Ruhe - sanftes Yoga ergänzt durch eine wunderbare Körpermeditation

Eine kleine Auszeit vom Alltag in wohlthuender Atmosphäre. Entdecke Achtsamkeit.

Spüre die Verbindung von Körper und Geist durch

Bewegung, Atmung und Ruhe - sanftes Yoga ergänzt durch eine wunderbare Körpermeditation

Beginn: 14.08.2024 **Ende:** 14.08.2024

Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr Uhr

Adresse

FreiRaum

Kirchstraße 19

65375 Oestrich-Winkel

Achtsamkeitsmeditation

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Es erwartet Dich eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation in der Gruppe, im Sitzen, Liegen oder Gehen

– zum Kennenlernen, Dranbleiben und Vertiefen Deiner Achtsamkeitspraxis.

Körper und Atem spüren, die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, innehalten und rauskommen aus dem Hamsterrad.

Beginn: 18.09.2024 **Ende:** 18.09.2024

Uhrzeit: 18.30 - 19.45 Uhr Uhr

Adresse

FreiRaum

Kirchstraße 19

65375 Oestrich-Winkel

Auffrischkurs kompakt mit Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Du hast einen MBSR Kurs besucht und/oder bist erfahren in regelmäßiger Achtsamkeitsmeditation?

Du möchtest Deine Achtsamkeitspraxis in einer kleinen Gruppe auffrischen oder vertiefen und bist offen für neue Impulse?

Du möchtest dranbleiben und schätzt den Erfahrungsaustausch in vertrauensvoller Atmosphäre?

Melde Dich gerne an!

Beginn: 22.10.2024 **Ende:** 05.11.2024

Uhrzeit: 18.30 Uhr - 20.30 Uhr Uhr

Adresse

Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Bachweg 37b
65375 Oestrich-Winkel

Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Die Kraft der Stille entdecken

Für einen Tag widmen wir uns der intensiven Praxis der Achtsamkeit. Nach gegenseitigem Kennenlernen praktizieren wir im Wechsel Meditation in Ruhe und in Bewegung - überwiegend im Schweigen. Besonderer Teil der Achtsamkeitspraxis ist das gemeinsame Mittagessen in Stille.

Beginn: 02.11.2024 **Ende:** 02.11.2024

Uhrzeit: ca. 09.00 - 16.00 Uhr

Adresse

Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel

Bachweg 37b

65375 Oestrich-Winkel

MBSR Vertiefungsseminar, MBSR und Meditation im Advent

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das gemeinschaftliche Meditieren und die Begegnung mit der Stille stehen in diesem Auffrischungsseminar im Vordergrund. Manchmal gibt es auch einen Austausch und das Angebot, die Meditationserfahrungen zu erforschen.

Beginn: 30.11.2024 **Ende:** 30.11.2024

Uhrzeit: 9.30 - 12.30 Uhr Uhr

Adresse

FreiRaum

Kirchstraße 19

65375 Oestrich-Winkel