

Nächste Kurse von Brigitte Gerber

Auszeit für Körper, Geist und Seele: Achtsamkeit/MBSR - Herz-Yoga

Kurse mit Übernachtung

MBSR kennenlernen - In der Natur im Herbst sich auf den Weg machen in die Natur des eigenen Seins - eine Gelegenheit, das eigene Leben zu reflektieren und tiefer zu berühren mit Achtsamkeit, Herzyoga und Annäherungen an Möglichkeiten, den eigenen Körper mit verschiedenen Übungen und Reflektionen neu zu erfahren und zu unterstützen.

Für mehr Informationen:

<https://brigittegerber.de/mit-mir-arbeiten/auszeit-koerper-geist-seele>

Beginn: 28.09.2023 **Ende:** 01.10.2023

Adresse

Rosenwaldhof

Bergstraße.2 2

14550 Groß-Kreutz

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag vermittelt verschiedene Meditationen, Übungen und Inhalte aus dem MBSR-Programm und ist somit eine Möglichkeit, die Arbeit mit MBSR kennen zu lernen.

Für jede/n geeignet zur Orientierung oder als Auszeit, innezuhalten und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 99.-€ (Ermäßigung für Geringverdienende ist möglich)

Beginn: 15.10.2023

Adresse

o-yoga

Gleditschstr. 37

10781 Berlin

MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 380.-€

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

Der Kurs ist zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 24.10.2023 **Ende:** 12.12.2023

Uhrzeit: 18 - 20.30 Uhr

Adresse

online per zoom

MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 400.-€

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

Beginn: 09.11.2023 **Ende:** 04.01.2024

Uhrzeit: 16.30 - 19 Uhr Uhr

Adresse

Raum für spirituelle Wege Berlin

Goßlerstraße 30

12161 Berlin

MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kosten 400.-€

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

Beginn: 11.11.2023 **Ende:** 13.01.2024

Uhrzeit: 11:30 - 14 Uhr

Adresse

o-yoga

Gleditschstr. 37

10781 Berlin

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Kosten 400.-€

Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

Beginn: 10.12.2023

Adresse

o-yoga

Gleditschstr. 37

10781 Berlin

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag vermittelt verschiedene Meditationen, Übungen und Inhalte aus dem MBSR-Programm und ist somit eine Möglichkeit, die Arbeit mit MBSR kennen zu lernen. Für jede/n geeignet zur Orientierung oder als Auszeit, innezuhalten und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 99.-€

(Ermäßigung für Geringverdienende ist möglich)

Beginn: 17.12.2023 **Ende:** 17.12.2023

Uhrzeit: 10 - 15 Uhr

Adresse

Raum für spirituelle Wege Berlin

Goßlerstraße 30

12161 Berlin