

Nächste Kurse von Tania Wehrs

Achtsamkeit lernen auf dem Schiff

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In 8 Wochen zu mehr innerer Stabilität und einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis

Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant mit maximal 8 Teilnehmer_innen in einem 72qm großen Raum.

- 8 wöchentliche Treffen à 2,5 Stunden und ein Achtsamkeitstag, an dem wir das Geübte in Stille vertiefen
- wir üben erfahrungsbasiert auf der Grundlage von achtsamer Körperwahrnehmung (Bodyscan), achtsamer Bewegung und Sitz- und Gehmeditation, ergänzt durch den Austausch in der Gruppe und kurze theoretische Impulse.
- Du bekommst angeleitete Meditationen zum download und ein ausführliches Begleitheft

Weitere Infos auf meiner Webseite www.schoene-aussichten-coaching.de sowie in einem unverbindlichen Vorgespräch.

Beginn: 22.04.2021 **Ende:** 10.06.2021

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse

Kulturkahn Paula an der Rummelsburger Bucht auf der Halbinsel Stralau

Friedrich-Junge-Straße

10245 Berlin