Nächste Kurse von Heiko Wassmann

MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan)
Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)
Anleitung zu sanften, einfachen Dehn- und Yoga Übungen
Angeleitete Sitzmeditationen
Austausch zu zweit und in der Gruppe
Kurze Impulsvorträge zu den Themen:
Stress und seine Folgen
Umgang mit stressverschärfenden Gedanken
Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen (z. B.
Ängste, Trauer, Ärger)
Achtsame Kommunikation

Beginn: 04.10.2024 **Ende:** 22.11.2024

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Praxis für Physiotherapie Jens Ries

An den Zinsäckern 11

97295 Waldbrunn