

## Nächste Kurse von Beatrice Rock

### MBSR-Retreat im Schweigen

Kurse mit Übernachtung

Die Inhalte und Meditationen des MBSR-Kurses werden über den ganzen Tag praktiziert unter Anleitung. Es gibt die Möglichkeit sich für ein Gespräch einzutragen bei Bedarf.

Das Retreat findet im Kloster St. Ottilien statt.

Es gibt von vegan- bis Vollwertkost und vieles aus dem eigenen Anbau. Auf jeden Fall wird beachtet regional und saisonal zu verpflegen.

Das Retreat kostet inkl. Unterkunft und Verpflegung 610,-€

mehr dazu gibt es unter:<https://balancework.de/achtsamkeit-im-kloster/>

**Beginn:** 11.06.2024    **Ende:** 14.06.2024

#### Adresse

Erzabtei St. Ottilien

Erzabtei 1

86941 St. Ottilien

### 3 tägiges Schweige-Retreat im Kloster

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Nur sein in Stille in einer Atmosphäre von von Sicherheit und Frieden. Die Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR geben den Tagen eine Struktur. Inhalte aus der Stressbewältigung fließen ein zur eigenen Reflexion. Einzelgespräche können jederzeit geführt werden.

Dieses Retreat ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mehr auf meiner Webseite:<https://balancework.de/achtsamkeit-im-kloster/>

**Beginn:** 09.07.2024    **Ende:** 12.07.2024

#### Adresse

Erzabtei St. Ottilien

Erzabtei 1

86941 St. Ottilien

### MBSR 8-wöchiger Vertiefungskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet in einem ruhigen, schönem Ambiente in kleiner Gruppe statt. Die Praxis wird vertieft und erweitert. Voraussetzung ist Teilnahme am 8 wöchigen MBSR-Grundlagenkurs. Kursgebühren:

243,-€

**Beginn:** 27.09.2024    **Ende:** 22.11.2024

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr

#### Adresse

Sana Yoga Studio

Am Sommerkeller 2

86415 Mering

