

Nächste Kurse von Dennis Alter

8 Wochen MBSR Hybrid Kurs Dresden & Online Live Kurs per Zoom

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet Online statt. Die Achtsamkeitstage werden unterjährig offen angeboten.

Beginn: 16.04.2024 **Ende:** 04.06.2024

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Online per Zoom & Dresden

Lübecker Straße 77

01157 Dresden

MBCL Kurs - Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

„Mindfulness Based Compassionate Living“ - die Praxis des Selbstmitgefühls ist eine sehr innige Verbindung zu mir selbst. Wir nutzen die Achtsamkeitspraxis um zu erkennen wie wir mitfühlender mit uns und anderen umgehen können.

(Online per Zoom) für alle die bereits einen MBSR Kurs und eine entsprechende Achtsamkeitspraxis haben.

Was ist MBCL?

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert.

MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

Spezielle MBCL-Übungen helfen zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens, wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Parallel zu den Übungen werden im Kurs hilfreiche theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern können. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen.

Beginn: 17.04.2024 **Ende:** 19.06.2024

Uhrzeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Adresse

Online per Zoom - Achtsamkeitsmomente

Dresden

8 Wochen MBSR Hybrid Präsenz/ Online Live Kurs per Zoom

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet in Hybrid statt. Es können Teilnehmer in Dresden und Online teilnehmen. Der

Achtsamkeitstag findet unterjährig statt.

Beginn: 18.04.2024 **Ende:** 13.06.2024

Uhrzeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Adresse

MBSR Achtsamkeit Dresden

Lübecker Straße 77

01157 Dresden

8 Wochen MBSR Hybrid Präsenz/ Online Live Kurs per Zoom

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet in Hybrid statt. Es können Teilnehmer in Dresden und Online teilnehmen. Die Achtsamkeitstage werden unterjährig offen angeboten.

Beginn: 19.04.2024 **Ende:** 15.06.2024

Uhrzeit: 17:00 - 19:30 Uhr

Adresse

MBSR Achtsamkeit Dresden

Lübecker Straße 77

01157 Dresden

Urlaubswoche - Sommerkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeitswoche mit Wellness und Natur

Entdecken Sie die Kunst der Stressbewältigung durch Achtsamkeit inmitten der idyllischen Natur des Erzgebirges!

Unser exklusiver Kurs basierend auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) im Landhotel Altes Zollhaus bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, eine Woche lang dem Alltag zu entfliehen und gleichzeitig die transformative Kraft der Achtsamkeit zu erleben.

Du möchtest mehr erfahren?

Dann kontaktiere mich doch gerne unter 0175-1814816.

Beginn: 21.07.2024 **Ende:** 26.07.2024

Adresse

Landhotel Altes Zollhaus

Altenberger Strasse 7

01776 Hermsdorf/Erzgebirge

8 Wochen MBSR Hybrid Kurs Dresden & Online Live Kurs per Zoom

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet Online statt. Die Achtsamkeitstage werden unterjährig offen angeboten.

Beginn: 29.07.2024 **Ende:** 16.09.2024

Uhrzeit: 17:00 - 19:30 Uhr

Adresse

Online per Zoom & Dresden

Lübecker Straße 77

01157 Dresden

Urlaubswoche - Sommerkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeitswoche mit Wellness und Natur

Entdecken Sie die Kunst der Stressbewältigung durch Achtsamkeit inmitten der idyllischen Natur des Erzgebirges!

Unser exklusiver Kurs basierend auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) im Landhotel Altes Zollhaus bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, eine Woche lang dem Alltag zu entfliehen und gleichzeitig die transformative Kraft der Achtsamkeit zu erleben.

Du möchtest mehr erfahren?

Dann kontaktiere mich doch gerne unter 0175-1814816.

Beginn: 18.08.2024 **Ende:** 23.08.2024

Adresse

Landhotel Altes Zollhaus

Altenberger Strasse 7

01776 Hermsdorf/Erzgebirge