

Nächste Kurse von Gloria Kison

MBSR Online Infoveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die kostenlose Infostunde bietet die Gelegenheit Einblick in das Potenzial der Achtsamkeit und ein Gefühl für die Formate (8-Wochen-Onlinekurs, 5-Tage-Intensivseminar und Wochenendseminar im Ökodorf Sieben Linden), den Ablauf, die Inhalte und die Kursleitung zu bekommen. Dazu wird es genügend Raum für Nachfragen geben.

Beginn: 26.09.2023

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Gloria Kison

Josefsstraße 36

55118 Mainz

MBSR 8-Wochen-Online Winterkurs || Achtsamkeit in die eigenen vier Wände holen ALLTAGSINSEL

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Den Herausforderungen des Lebens achtsam begegnen.

Nach einem individuellen Vorgespräch umfasst der Kurs acht Termine und einen Tag der Achtsamkeit in einer gemütlichen Runde. Der Kurs basiert auf der Vermittlung von Wissen zur Stresslehre, mit gezielter Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit und der Entwicklung erweiterter Achtsamkeit. Ein Raum zum Lernen, gemeinsam Praktizieren und zum Austausch über die Alltagspraxis.

Beginn: 24.10.2023 **Ende:** 12.12.2023

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Gloria Kison

Josefsstraße 36

55118 Mainz

MBSR Intensivseminar im Ökodorf Sieben Linden (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

In einer gemütlichen Runde widmen wir uns an fünf Tagen intensiv den wesentlichen Inhalten von MBSR und lernen verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken kennen. Dazu wird es spannende Einblicke in die moderne Stresstheorie und -forschung geben. Highlight des Seminars ist der „Tag der Achtsamkeit“, am dem wir gemeinsam schweigen und intensiv praktizieren werden. Für eine Integration des Erlernten in den Alltag erhalten Sie nach dem Kurs ein Übungsheft mit Inspirationen und Übungen für 8 Wochen und geführte Meditationen als Audiodatei.

Beginn: 05.11.2023 **Ende:** 10.11.2023

Adresse

Ökodorf Sieben Linden

Sieben Linden 1

