

Nächste Kurse von Dagmar Meurer-Schepers

MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs ist nach § 20 Prävention anerkannt. und wird bezuschusst

Beginn: 23.10.2024 **Ende:** 04.12.2024

Uhrzeit: 16 .30 - 19 Uhr

Adresse

Praxis Meurer-Schepers

Bahnhofstr. 30-32

54292 Trier

Ein Tag in der Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Yoga und Achtsamkeit < gelebte Achtsamkeit als ganzheitliches Konzept für Körper und Geist. Die Befähigung mit Achtsamkeit eine geistige Unterstützung zu erleben, gepaart mit einer vielleicht neuen Art dem Stress zu begegnen. Die eigene Widerstandskraft zu stärken als Langzeitpropylaxe, Strategien zu erlernen, diese nutzen zu können um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Beginn: 23.11.2024 **Ende:** 23.11.2024

Uhrzeit: 10 - 16 Uhr

Adresse

Praxis Meurer-Schepers

Bahnhofstr. 30-32

54292 Trier