

Nächste Kurse von Inge Herrig

MBSR-8-Wochen-Kurs (KOPIE) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. Wir tragen diese

Fähigkeit in uns und mit Übung können wir unsere Achtsamkeit entwickeln.

In diesem MBSR-8-Wochen-Kurs fokussieren wir unsere Wahrnehmungen durch:

Achtsame Körperwahrnehmungen (Body-Scan)

Achtsames Yoga

Geh- und Sitzmeditationen

Informelle Übungen

Gruppenaustausch und Übungen zu den Themen Stresswahrnehmung, Stresstheorie, achtsamer Kommunikation

die Bereitschaft täglich zu Hause zu üben

Dieser Kurs unterstützt, wenn sie sich beruflich oder/und privat gestresst fühlen, oder sie unter einer Krankheit und Schmerzen leiden (wie z. B. Schlafstörungen, Burn-Out, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Ängsten).

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 02.06.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Hürther Beratungshaus

Esserstr. 30a

50354 Hürth-Efferen