

Nächste Kurse von Kerstin Hauska

MBSR/ Achtsamkeits-Anker/ Mit Achtsamkeit durchs ganze Jahr

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeits-Anker ist ein Angebot, nach dem MBSR-Kurs „dranzubleiben“ und gemeinsam mit anderen in einem geschützten Raum zu praktizieren. Gemeinsam mit Achtsamkeit durchs ganze Jahr gehen, die eigene Achtsamkeitspraxis lebendig halten, Inhalte aus dem MBSR-Programm auffrischen und durch neue Impulse vertiefen. Auch gibt es Raum für Erfahrungsaustausch. Der Achtsamkeits-Anker besteht aus einem monatlichen Übungsraum per Zoom, einem Jahrestreffen in Präsenz (TennisBase Oberhaching bei München) sowie zusätzlicher Begleitung durch Impulse und Austausch. Für den Online-Part wird ein PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera, eine stabile Internetverbindung und ein ruhiger Platz zuhause benötigt.

- 12 Online-Termine: Übungsraum, gemeinsames Vertiefen der Achtsamkeitspraxis
 - Möglichkeit des persönlichen Austausches (Fragen, Erfahrungsaustausch, Kurzcoaching) im Anschluss an den Online-Übungsraum (max. 30 Min)
 - 1 Jahrestreffen: Schwerpunktthema, Übungsraum, Gemeinsamer Erfahrungsaustausch, Zeit für Ruhe und Stille
 - Zusätzliche Begleitung (z.B. Impulstexte/ Audioimpulse/ angeleitete Meditationen) zum weiteren Üben für zuhause.
- > Weitere Infos zum Kurs findest du auf meiner Website unter <https://wirklich-achtsam.de/leistungen/>

Beginn: 11.07.2024 **Ende:** 05.06.2025

Uhrzeit: 20.30 bis 21.30 Uhr

Adresse

TennisBase Oberhaching

Im Loh 1

82041 Oberhaching/ München

MBSR-Kurs, Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs erstreckt sich über insgesamt acht Wochen, mit einem Kurstreffen pro Woche und einem Achtsamkeitstag. Das 8-wöchige Trainingsprogramm verbindet alltagsnahe Achtsamkeitsübungen mit Selbstreflexion und Erkenntnissen aus Medizin und Stressforschung. In den Kursstunden lernen wir Achtsamkeitsübungen kennen, üben und vertiefen sie und tauschen uns über unsere Erfahrungen beim Üben aus. Jede Kurswoche steht unter einem Schwerpunktthema, das wir zusätzlich näher beleuchten. Weitere Infos zum Kurs findest du auf meiner Website unter <https://wirklich-achtsam.de/leistungen/>

Beginn: 23.09.2024 **Ende:** 18.11.2024

Uhrzeit: 18.30 bis 21.15/ 21.30 Uhr

Adresse

TennisBase Oberhaching

Im Loh 1

82041 Oberhaching/ München