

Nächste Kurse von Juliane Oberlinger

Achtsamkeit am Samstag - Achtsamkeitsworkshop

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Sich für ein paar Stunden dem Alltag entziehen und sich zusammen mit anderen Übenden über mehrere Stunden der achtsamen Übungspraxis widmen, diese Möglichkeit bietet sich Ihnen mit dem Achtsamkeitsworkshop Achtsamkeit am Samstag. Wir werden gemeinsam meditative Übungen in Ruhe und Bewegung durchführen, Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs haben und gemeinsam essen. Die Übungen stammen aus den beiden Kursprogrammen MBSR und mindful2work.

Beginn: 20.04.2024 **Ende:** 20.04.2024

Uhrzeit: 10- ca. 16 Uhr

Adresse

Gemeindehaus St. Johannesgemeinde Altenbach
Rathausstr. 1
69198 Schriesheim-Altenbach

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung - MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 12.06.2024 **Ende:** 31.07.2024

Uhrzeit: 19:30-22:00 Uhr

Adresse

DOK:TOR
Römerstr. 2
69198 Schriesheim

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung - MBPM-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 02.10.2024 **Ende:** 27.11.2024

Uhrzeit: 19:30-22:00 Uhr

Adresse

DOK:TOR
Römerstr. 2
69198 Schriesheim