

Nächste Kurse von Sina Hübner

MBSR-Kurs Nähe Sendlinger Tor/ München

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist eine von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte, intensive und systematische Schulung in Achtsamkeit, die eine vollumfängliche und akzeptierende Ausrichtung auf das gegenwärtige Sein meint. Diese Ausrichtung erlaubt den Teilnehmern der MBSR-Kurse zur Ruhe zu kommen, mehr Klarheit zu entwickeln und Entspannung zu erfahren.

Wenngleich MBSR speziell für Menschen mit Leidensdruck entwickelt wurde und unterstützend wirkt, wenn wir uns überfordert fühlen oder unter chronischen Schmerzen, Ängsten, depressiven Verstimmungen, aber auch Gereiztheit und Überspannung leiden, eignet es sich auch für Interessierte, die grundsätzlich in die Praxis der Achtsamkeit einsteigen oder diese erweitern wollen.

Anmeldung für ein (kostenloses) 1:1 Vorgespräch zur Teilnahme am MBSR-Kurs unter kontakt@sinahuebner-achtsamkeitstraining.de

Beginn: 02.10.2023 **Ende:** 27.11.2023

Uhrzeit: 18.30-21.00/21.30 Uhr

Adresse

Sina Hübner

Mathildenstr.

80336 München

Online-MBSR-Kurs Dienstagabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist eine von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte, intensive und systematische Schulung in Achtsamkeit, die eine vollumfängliche und akzeptierende Ausrichtung auf das gegenwärtige Sein meint. Diese Ausrichtung erlaubt den Teilnehmern der MBSR-Kurse zur Ruhe zu kommen, mehr Klarheit zu entwickeln und Entspannung zu erfahren.

Wenngleich MBSR speziell für Menschen mit Leidensdruck entwickelt wurde und unterstützend wirkt, wenn wir uns überfordert fühlen oder unter chronischen Schmerzen, Ängsten, depressiven Verstimmungen, aber auch Gereiztheit und Überspannung leiden, eignet es sich auch für Interessierte, die grundsätzlich in die Praxis der Achtsamkeit einsteigen oder diese erweitern wollen.

Anmeldung für ein (kostenloses) 1:1 Vorgespräch zur Teilnahme am MBSR-Kurs unter kontakt@sinahuebner-achtsamkeitstraining.de

Beginn: 03.10.2023 **Ende:** 28.11.2023

Uhrzeit: 18.30-21.00/21.30 Uhr

Adresse

Online (live)