

Nächste Kurse von Deirdre Kay

Meditationsangebot

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Meditationsangebot richtet sich an all diejenigen, die bereits Erfahrung mit Meditation haben oder einen MBSR-Kurs abgeschlossen haben und nach einer Gruppe suchen, mit der regelmäßig geübt werden kann, um die Praxis aufrechtzuerhalten.

Obwohl wir uns während des Angebots nicht austauschen, besteht eine besondere Kraft darin, gemeinsam zu üben und von der Präsenz anderer inspiriert zu werden. Durch die bloße Tatsache, dass andere ebenfalls meditieren, fühlst Du dich ermutigt, deine eigene Praxis zu vertiefen und achtsame Übungen in deinen Alltag zu integrieren.

Beginn: 10.04.2024 **Ende:** 15.05.2024

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

MBSR Kurs in English Online Zoom

Bergkoppel 31

25337 Germany

ENGLISH MBSR ONLINE (ZOOM) German health insurance certified course

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

This engaging and interactive MBSR course, delivered live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices. Tailored for English-speaking participants, it provides an inclusive and supportive environment for everyone capable of speaking and understanding English. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to mastering mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awareness and mindfulness in every day life. The Meditation Retreat will take place on Saturday 8th of June from 9am to 1pm CET.

Course dates are: April: 25th, May: 2nd, 16th, 23rd and 30th and June 6th, 13th and 20th. On 9th May holiday there will be no course.

Beginn: 15.05.2024 **Ende:** 03.07.2024

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Adresse

MBSR Kurs in English Online Zoom

Bergkoppel 31

25337 Germany

Online MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Derzeit kleine Gruppengrößen (max 8 Teilnehmer).

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B.

nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay

Beginn: 16.05.2024 **Ende:** 04.07.2024
Uhrzeit: 19:30 Uhr

Adresse

MBSR Achtsamkeitskurs Online Zoom
Bergkoppel 31
25337 Deutschland

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Derzeit kleine Gruppengrößen (max 8 Teilnehmer) mit entsprechendem Hygienekonzept.

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay

Beginn: 17.05.2024 **Ende:** 05.07.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr

Adresse

Schwerpunktpraxis Rheumatologie
Vormstegen 27
25336 Elmshorn

Meditationsangebot

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Meditationsangebot richtet sich an all diejenigen, die bereits Erfahrung mit Meditation haben

oder einen MBSR-Kurs abgeschlossen haben und nach einer Gruppe suchen, mit der regelmäßig geübt werden kann, um die Praxis aufrechtzuerhalten.

Obwohl wir uns während des Angebots nicht austauschen, besteht eine besondere Kraft darin, gemeinsam zu üben und von der Präsenz anderer inspiriert zu werden. Durch die bloße Tatsache, dass andere ebenfalls meditieren, fühlst Du dich ermutigt, deine eigene Praxis zu vertiefen und achtsame Übungen in deinen Alltag zu integrieren.

Beginn: 19.05.2024 **Ende:** 16.06.2024

Uhrzeit: 20:15 Uhr

Adresse

MBSR Kurs in English Online Zoom

Bergkoppel 31

25337 Germany