

## Nächste Kurse von Björn Gieseke

### MBCL-Kurs Frühjahr 2024 (Mindfulness Based Compassionate Living)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mit Achtsamkeit und Mitgefühl ist es wie mit zwei Flügeln eines Vogels. Er wird niemals nur mit einem Flügel fliegen können.

Du hast Interesse deine bestehende Achtsamkeitspraxis um das Thema Mitgefühl zu erweitern. Du möchtest nach dem MBSR-Programm deine Praxis fortführen. Du möchtest deine Resilienz stärken und Mitgefühl im Leben kultivieren. Dann ist MBCL genau das Richtige für dich!

Kursgebühr 350,-

**Beginn:** 05.04.2024    **Ende:** 24.05.2024

**Uhrzeit:** 17 - 19.30 Uhr

#### Adresse

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR-8-Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kursgebühr: € 333,-

(inkl. aller Kursmaterialien und Vor- und Nachgespräch)

Selbstmitgefühl, Resilienz und Selbstverantwortung sind erlernbar! MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde 1979 entwickelt und ist das bekannteste und meist untersuchte Achtsamkeits- und Meditationsprogramm weltweit. Die Wirksamkeit von MBSR bei folgenden Problemen ist anerkannt und bestätigt: Stress, Burnout, chronische Schmerzen. MBSR ist auch für jeden an Meditation interessierten ein guter Einstieg in die Praxis.

Im Preis sind alle Kursmaterialien enthalten. Zu diesen gehören 3 Audio-CDs mit Übungsanleitungen vom Kursleiter, ein 60-seitiges Kurshandbuch und der Zugang zum MBSR-Mitglieder-Bereich mit umfangreichem Zusatzmaterial (Video- und Audio-Dateien).

Vereinbaren Sie ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch mit mir. Entscheiden Sie dann in aller Ruhe, ob MBSR das Richtige für Sie ist!

**Beginn:** 11.10.2024    **Ende:** 29.11.2024

**Uhrzeit:** 18.30 - 21 Uhr

#### Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth

Worth 5

29664 Walsrode