

Nächste Kurse von Björn Gieseke

Info- und Praxisabend MBSR und Achtsamkeit August 24

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

"Mit Achtsamkeit stark im Alltag!"

Erfahre an diesem 2,5 stündigen Abend wie Achtsamkeit Dir hilft, Stress zu reduzieren und im Alltag dein Vermögen steigert, Dich zu entspannen. Du wirst sowohl verständlich aufbereitete, wissenschaftliche Belege über die Wirksamkeit von Achtsamkeit erfahren, als auch praktisch ins Thema einsteigen.

Wir machen kurze, einfache Übungen, die für jeden geeignet sind und dich mit der Achtsamkeitspraxis vertraut machen. Du bekommst Materialien für zu Hause zum selber Üben.

Du wirst Informationen zum MBSR-Programm erhalten.

Kursgebühr: €20,- kann vor Ort in bar bezahlt werden.

Beginn: 09.08.2024 **Ende:** 09.08.2024

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth

Worth 5

29664 Walsrode

Info- und Praxisabend MBSR und Achtsamkeit September 24

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

"Mit Achtsamkeit stark im Alltag!"

Erfahre an diesem 2,5 stündigen Abend wie Achtsamkeit Dir hilft, Stress zu reduzieren und im Alltag dein Vermögen steigert, Dich zu entspannen. Du wirst sowohl verständlich aufbereitete, wissenschaftliche Belege über die Wirksamkeit von Achtsamkeit erfahren, als auch praktisch ins Thema einsteigen.

Wir machen kurze, einfache Übungen, die für jeden geeignet sind und dich mit der Achtsamkeitspraxis vertraut machen. Du bekommst Materialien für zu Hause zum selber Üben.

Du wirst Informationen zum MBSR-Programm erhalten.

Kursgebühr: €20,- kann vor Ort in bar bezahlt werden.

Beginn: 27.09.2024 **Ende:** 27.09.2024

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth

Worth 5

29664 Walsrode

MBCL-Kurs Online Oktober-Dezember 24 (Mindfulness Based Compassionate Living)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Kurstermine, Donnerstags von 19 bis 21.30 Uhr

Vertiefungstag am Samstag, den 7.12.2024 von 7 bis 12 Uhr

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: 17.10.2024 **Ende:** 12.12.2024

Uhrzeit: 19 - 21.30 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth

Worth 5

29664 Walsrode

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: 18.10.2024 **Ende:** 13.12.2024

Uhrzeit: 18.00 - 21 Uhr

Adresse

Sprachtherapie Praxis in der Worth

Worth 5

29664 Walsrode