

Nächste Kurse von Daniel Viebach

Achtsamkeits-Praxistag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Immer wieder erleben wir besonders stressige Phasen. Doch genau dann, wenn die Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit wächst, fällt es besonders schwer, zu entspannen. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ("Mindfulness Based Stress Reduction" - MBSR) ist eine von Jon Kabat Zinn entwickelte Methode zur Selbsthilfe im Umgang mit Stress. Sie unterstützt dabei, Stille und Entspannung zu erleben.

An diesem Achtsamkeitstag können die Teilnehmer:innen Methoden aus dem MBSR-Spektrum (Bodyscan, Meditation, Yoga u.a.) erleben und sich über ihr Erleben austauschen. Menschen, die bereits Erfahrungen mit MBSR gemacht haben, können ihre Erfahrungen auffrischen, Anfänger:innen können die Herangehensweise kennenlernen. Der Tag bietet einen stillen und achtsamen Rahmen, um für den jetzigen Moment zu sensibilisieren und geht auch der Frage nach, wie die Erfahrungen in den stressigen Alltag integriert werden können.

Gebühr: 30 Euro

Anmeldung über die Evangelische Erwachsenenbildungsstätte

<https://eeb-hilden.de/bewegung-entspannung/kw/bereich/kursdetails/kurs/14A1-30504/kursname/MBSR-Achtsamkeits-Workshop/kategorie-id/8/>

Beginn: 01.06.2024 **Ende:** 01.06.2024

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Adresse

Evangelische Erwachsenenbildung Hilden

Martin-Luther-Weg 1c

40723 Hilden