

Nächste Kurse von Monika Beck

Achtsamkeit in der Natur – Ein Ausflug in die Natur und zu uns selbst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit ist eine Qualität, mit der wir alle ab und an, bewusst oder unbewusst, verbunden sind. Sie lässt uns offen, wach und wohlwollend im gegenwärtigen Moment verweilen, beobachten und in Kontakt treten mit dem, was da ist, innerlich und im Außen, ohne sich von den alltäglichen Gedankenketten einnehmen und davontragen zu lassen. In der Natur tritt diese Achtsamkeit bisweilen ganz von allein – ganz natürlich – ein.

Wir wollen die Nachmittage gemeinsam unterwegs verbringen, der Natur und uns selbst achtsam begegnen üben, dem Inneren und der Natur lauschen und uns dadurch als Teil der Natur wahrnehmen und die Verbundenheit genießen.

Die Nachmittage können unabhängig voneinander besucht werden.:

- Samstag, 04.05.2024 von 13.30 - 17.30 Uhr
- Samstag, 22.06.2024 von 13.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 04.05.2024 **Ende:** 04.05.2024

Uhrzeit: 13.30 - 17.30 Uhr

Adresse

In der Natur rund im Tuttlingen

78532 Tuttlingen

Achtsamkeit in der Natur – Ein Ausflug in die Natur und zu uns selbst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit ist eine Qualität, mit der wir alle ab und an, bewusst oder unbewusst, verbunden sind. Sie lässt uns offen, wach und wohlwollend im gegenwärtigen Moment verweilen, beobachten und in Kontakt treten mit dem, was da ist, innerlich und im Außen, ohne sich von den alltäglichen Gedankenketten einnehmen und davontragen zu lassen. In der Natur tritt diese Achtsamkeit bisweilen ganz von allein – ganz natürlich – ein.

Wir wollen die Nachmittage gemeinsam unterwegs verbringen, der Natur und uns selbst achtsam begegnen üben, dem Inneren und der Natur lauschen und uns dadurch als Teil der Natur wahrnehmen und die Verbundenheit genießen.

Die Nachmittage können unabhängig voneinander besucht werden.:

- Samstag, 04.05.2024 von 13.30 - 17.30 Uhr
- Samstag, 22.06.2024 von 13.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 22.06.2024 **Ende:** 22.05.2024

Uhrzeit: 13.30 - 17.30 Uhr

Adresse

In der Natur rund im Tuttlingen

78532 Tuttlingen

MBSR 8 Wochen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

KURSLEITUNG

Gemeinsam mit Gerda Schneidr

INFOABEND:

Montag, 30.09.2024

19.45 Uhr

Beginn: 11.10.2024 **Ende:** 13.12.2024

Uhrzeit: 16.30 - 19.00 Uhr

Adresse

Kath. Gemeindehaus Lohmehlen

Eichhörnchenweg 2

78532 Tuttlingen

Achtsamer Advent

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Warum ist ausgerechnet der Advent genau der richtige Zeitpunkt, um sich mit Achtsamkeit, Verbundenheit und Selbstmitgefühl vertraut zu machen? Wo doch die Vorweihnachtszeit die Zeit des Jahres ist, die viele Menschen als die stressigste empfinden. Eine Weisheit aus dem Zen besagt: Wenn Du keine Zeit hast, um 20 Minuten zu meditieren – meditiere eine Stunde.

In diesem Sinn möchte ich an den vier Abenden Raum und Gelegenheit schaffen, um mit uns selbst in Kontakt zu kommen als Grundlage für eine Adventszeit, in der es wahrscheinlich stressig bleibt, wir uns davon jedoch nicht überschwemmen lassen und verbunden mit uns selbst und unseren Mitmenschen bleiben.

Neben Achtsamkeitsübungen legen wir in diesem Kurs den Fokus auf Mitgefühl, Verbundenheit und Dankbarkeit. Der Kurs ist nicht religiös und steht allen an Achtsamkeit Interessierten offen.

Beginn: 26.11.2024 **Ende:** 17.12.2024

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Online Zoom-Videokonferenz