

## Nächste Kurse von Sandra Götttsche

### Mindful2Work

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful2Work ist ein effektives Training zur Stressbewältigung mittels bewusster Bewegung an der frischen Luft, sanften Yogaübungen und Meditationen. Es richtet sich an Menschen, die Arbeitsbedingten Stress haben und/oder von Burnout betroffen sind.

**Beginn:** 13.09.2024    **Ende:** 18.10.2024

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr

### Adresse

Yogaschule Panketal

Schillerstraße 72

16341 Panketal

### Auffrischungs- und Vertiefungskurs MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für alle, die schon einmal einen MBSR Kurs gemacht haben und ihre Praxis entweder auffrischen oder vertiefen möchten.

**Beginn:** 26.09.2024    **Ende:** 17.10.2024

**Uhrzeit:** 16:00-18:00 Uhr

### Adresse

Yogaschule Panketal

Schillerstraße 72

16341 Panketal

### Tag der Achtsamkeit - ein Tag im Schweigen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag der vertiefenden Praxis und inneren Einkehr. Die Teilnehmer:innen verbringen den Tag im Schweigen, von mir angeleitet in verschiedenen Meditationen, Bodyscan, Yoga u.v.m.

**Beginn:** 13.10.2024

**Uhrzeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

### Adresse

Yogaschule Panketal

Schillerstraße 72

16341 Panketal

### Mindful2Work

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful2Work ist ein effektives Training zur Stressbewältigung mittels bewusster Bewegung an der frischen Luft, sanften Yogaübungen und Meditationen. Es richtet sich an Menschen, die

Arbeitsbedingten Stress haben und/oder von Burnout betroffen sind.

**Beginn:** 15.11.2024    **Ende:** 20.12.2024

**Uhrzeit:** 17:00 - 19:00 Uhr

**Adresse**

Yogaschule Panketal

Schillerstraße 72

16341 Panketal