

Nächste Kurse von Manuela Busch

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet live Online über Zoom statt.

Im Kursbeitrag in Höhe von 390,00€ ist enthalten

- Eine Vorgespräch Informationsveranstaltung über Zoom bzw. ein Telefonat von bis zu 30 Minuten.
- Acht Vormittag-Termine im Umfang von 2,5 Stunden.
- Ein Achtsamkeitstag von 6 Stunden
- Ein Nachgespräch.

Ebenfalls gehören dazu ein Kurshandbuch, drei Audio-Dateien von der Kursleitung zum Üben für zuhause (Body Scan, Sitzmeditation, Achtsames Yoga)

Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Beginn: 07.06.2024 **Ende:** 26.07.2024

Uhrzeit: 10-12.30 Uhr

Adresse

Manuela Busch, Online

Letteweg 52

58640 Iserlohn

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet über die vhs Unna über Zoom live Online statt.

Im Kursbeitrag in Höhe von 260,00€ ist enthalten:

- eine Informationsveranstaltung über Zoom ggf. ein Einzelgespräch von bis zu 30 Minuten.
- acht Termine im Umfang von 2,5 Stunden.
- ein Achtsamkeitstag von 6 Stunden
- Ein Abschlussgespräch; ggf. ein Einzelgespräch

Ebenfalls gehören dazu ein Kurshandbuch, drei Audio-Dateien von der Kursleitung zum Üben für zuhause (Body Scan, Sitzmeditation, Achtsames Yoga)

Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Nähere Informationen siehe unter www.achtsamkeit-manuela-busch.de.

Beginn: 30.10.2024 **Ende:** 18.12.2024

Uhrzeit: 13.30-16.00 Uhr

Adresse

Manuela Busch, Online

Letteweg 52

58640 Iserlohn

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet in den Räumlichkeiten der vhs Unna statt.

Im Kursbeitrag in Höhe von 260,00€ ist enthalten:

- eine Informationsveranstaltung am 28.11.2024 ggf. ein Einzelgespräch von bis zu 30 Minuten.
- acht Termine im Umfang von 2,5 Stunden.
- ein Achtsamkeitstag von 6 Stunden
- Ein Abschlussgespräch; ggf. ein Einzelgespräch

Ebenfalls gehören dazu ein Kurshandbuch, drei Audio-Dateien von der Kursleitung zum Üben für zuhause (Body Scan, Sitzmeditation, Achtsames Yoga)

Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Nähere Informationen siehe www.achtsamkeit-manuela-busch.de

Beginn: 09.01.2025 **Ende:** 27.02.2025

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

VHS Unna

Lindenplatz 1

59423 Unna