

Nächste Kurse von Hans-Joachim Höhler

Gelassen und achtsam im Alltag - Achtwöchiger MBSR-Kurs für mehr Gesundheit & Vitalität

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs umfasst 8 Termine (je 2,5 Std.) und einen Tag der Achtsamkeit mit folgenden Inhalten:

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Sanfte Yoga- und Dehnungsübungen
- Kurzvorträge & Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie Umgang mit Stress etc.

Mit Unterstützung von Audio-Dateien werden die Übungen regelmäßig zu Hause praktiziert.

Weitere Informationen: <https://www.hajo-eifel.de/kurse/>

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Yogastudio Adenau

Am Alten Wehr 28

53518 Adenau