Nächste Kurse von Bernadette Müller-Elmau

MBSR Aufbaukurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Du hast in einem MBSR-Kurs die Kraft der Achtsamkeit kennengelernt und möchtest weiter dranbleiben? Oder du bist mit Achtsamkeit und Meditation vertraut und möchtest deine Praxis auffrischen oder weiter vertiefen?

In diesen Jahreskurs werden wir uns als feste Gruppe einmal im Monat treffen, um unsere Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und gemeinsam zu meditieren. Wir widmen uns an jedem Abend einem Schwerpunktthema. Dabei bringen wir unsere volle Aufmerksamkeit zu den Prozessen der Lebendigkeit: dem Atmen, dem Stehen, dem Gehen, dem Sitzen und den Details unseres Fühlens, Denkens und Handelns.

Wir üben achtsame Körper- und Bewegungswahrnehmung, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl, heilsame Kommunikation und die Praxis der Dankbarkeit und Verbundenheit. Wir entdecken neue Zugänge zu unserem Leben und fördern dabei unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unsere Selbstregulation und unsere Vitalität. Unser gewöhnlicher Alltag wird zum Übungsfeld und erfährt eine neue Wertschätzung. Das Verständnis der traditionellen Grundlagen und der Austausch in der Gruppe unterstützen dich, deinen Alltag in die Haltung der Achtsamkeit zu integrieren.

Kosten: 300 Euro

Beginn: 23.05.2024   **Ende:** 10.04.2025

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

Sinnergie - Institut für Achtsamkeit und Coaching

Schulzestr. 1
13187 Berlin

MBSR Achtsamkeitstraining am Abend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtwöchiges Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

Kosten: 350 Euro

Beginn: 17.09.2024   **Ende:** 19.11.2024

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Franziskanerkloster Berlin-Pankow

Wollankstr. 19
13187 Berlin