

Nächste Kurse von Christiane Seifert

MBSR-8-Wochenkurs in Präsenz, Oberhaching Deisenhofen, nahe MVV Station für S3 und Regiobahn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, doch du kannst lernen, sie zu reiten“

Diesen Satz von MBSR-Begründer Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn mit Leben zu füllen, alltagstauglich in die Praxis zu übersetzen, gelingt in einem MBSR-8-Wochen Kurs erwiesenermaßen und wissenschaftlich bestätigt sehr gut – so auch jedesmal von ehemaligen KursteilnehmerInnen rückgemeldet. Die Wellen schlagen gerade sehr hoch, fühlst auch Du Dich wie viele andere auch davon betroffen, gestresst, aus Deiner Mitte gebracht, getrieben, verunsichert, erschöpft? Hast den wohlmeinenden Blick auf dich selbst verloren, kannst keine Grenzen mehr ziehen, weißt nicht mehr was Deine wirklichen Bedürfnisse sind bzw. wie Du sie erfüllen kannst?

Schenk Dir die Chance, wieder ganz in Dir anzukommen, mit einem klaren, mitfühlendem Blick ruhig nach vorne zu schauen. Aus diesem gefestigten Standpunkt, der wiedergefundenen inneren Ruhe heraus wieder kraftvoll zu agieren. Mit Dir selbst und Deinem Umfeld einen wohlwollenden und gelingenden Umgang mit den heutigen Herausforderungen zu praktizieren. Und die wohltuende und auch heitere Verbundenheit mit anderen auf diesem Weg zu verspüren.

Ich biete hier einen bewährten Kurs in kleiner Gruppe mit zusätzlichem Focus auf das Thema Selbstfürsorge an, deshalb ist die jeweilige Kursdauer tw. 3 Stunden lang.

Der Kurs findet in einem sehr schönen Raum im Umfeld einer Psychotherapeutischen Gemeinschaftspraxis, nahe dem S-Bahnhof Deisenhofen statt, einfach auch von München zu erreichen.

Die Orientierungsveranstaltung inkl. Abklärung von Fragen findet am 01.06.2024 von 10:00 bis 12:30/13:00 statt und ist unverbindlich und kostenfrei. Dazu bitte anmelden.

Der Tag der Achtsamkeit findet am Sonntag, 14.07.2024 von 10:00 bis 17:00 Uhr statt und ist Bestandteil des Kurses.

Kosten: 450,- €, inkl. einem persönlichen Vor- und Nachgespräch, acht Vormittagsterminen, einem Tag der Achtsamkeit, sowie umfangreichen Kursunterlagen sowie 5 Audiodateien, als Anleitungen zum Vertiefen des im Kurs erlernten, Unterlagen und Audiodateien werden digital zur Verfügung gestellt / per email verschickt.

Weitergehende Informationen versende ich gerne per email auf Anfrage, bzw. bei Fragen bitte einfach anrufen.

Anmeldung für die Orientierungsveranstaltung bzw. den Kurs bitte per Mail: leben@achtsam-sein.eu oder telefonisch: 0172 911 6010

Ich freue mich auf diesen gemeinsamen Weg!

Das Thema Achtsamkeit begleitet mich aktiv seit den 90ern, als international tätige Projektleiterin in der Film- und Medienwelt war das Thema Stress und seine unterschiedlichen Auswirkungen allgegenwärtig, eine große Herausforderung. Die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin war ursprünglich ein Bedürfnis, auch von wissenschaftlicher Seite tiefer in das Thema einzusteigen, welches ich persönlich als äußerst hilfreich in sehr herausfordernden Zeiten meines Lebens erfahren durfte. Das Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge dann auch lehrend weiterzugeben, entwickelte sich daraus sehr schnell. Menschen wie Sie/Dich auf diesem so nachhaltig unterstützenden Weg zu begleiten, hilfreiche

Impulse zu geben, erfüllt mich jedesmal wieder mit großer Freude.
Christiane Seifert

Beginn: 08.06.2024 **Ende:** 27.07.2024

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse

Yogastudio

Bahnhofplatz 5

82041 Deisenhofen / Oberhaching