

Nächste Kurse von Carmen Weidemann

Achtsamkeitstage an den Helfensteinen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Vertiefen oder Auffrischen Ihrer Achtsamkeitspraxis. Body Scan, Achtsamkeit auf den Atem, offenes Gewahrsein, Gehmeditation und Achtsamkeit beim Essen werden gemeinsam praktiziert. Zeiten der Stille wechseln sich mit dem Austausch der Erfahrungen ab.

Beginn: 21.10.2023 **Ende:** 21.10.2023

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse

Tagungshaus Lebensbogen

Auf dem Dörnberg 13

34289 Zierenberg

MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 08.11.2023 **Ende:** 27.12.2023

Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse

Seminarhaus Warburg

Bördestraße 3

34414 Warburg

Achtsamkeitstage an den Helfensteinen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Vertiefen oder Auffrischen Ihrer Achtsamkeitspraxis. Body Scan, Achtsamkeit auf den Atem, offenes Gewahrsein, Gehmeditation und Achtsamkeit beim Essen werden gemeinsam praktiziert. Zeiten der Stille wechseln sich mit dem Austausch der Erfahrungen ab.

Beginn: 25.11.2023 **Ende:** 25.11.2023

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse

Tagungshaus Lebensbogen

Auf dem Dörnberg 13

34289 Zierenberg

MBSR zum Kennenlernen und Auffrischen. Ein Wochenende an den Helfensteinen

Kurse mit Übernachtung

Sie lernen das Prinzip Achtsamkeit und das MBSR Programm kennen. Ausgewählte Übungen, wie "Body-Scan", Achtsamkeit auf den Atem und "Offenes Gewahrsein" werden gemeinsam geübt.

Gehmeditationen in der wunderbaren Natur im Naturpark Habichtswald und "Achtsamkeit beim Essen" nach Jan Chozen Bays runden dieses entspannende Wochenende ab. Sie wohnen im Tagungshaus der Lebensgemeinschaft Lebensbogen an den Helfensteinen. Falls Sie die alternative Lebensweise einer Kommune mit gemeinsamer Ökonomie interessiert, können Sie die Gemeinschaft kennenlernen und bekommen eine Platzführung von der Seminarleiterin, die Teil der Lebensgemeinschaft ist,

Beginn: 08.12.2023 **Ende:** 10.12.2023

Adresse

Tagungshaus Lebensbogen

Auf dem Dörnberg 13

34289 Zierenberg