

Nächste Kurse von Martina Fritz

Achtsamkeitskurs für PAARE und Einzelpersonen in Partnerschaft 5 Termine 14-tägig

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Paare sind oft in großer Not. Immer wieder kehrender Streit droht Partnerschaften und Familien zu zerstören. Leidtragende sind neben den Beteiligten oft die Kinder.

Es gibt Wege aus den Mißverständnissen und Streitereien oder auch aus festgefahrenen Mustern von Paaren.

Dieser Kurs ist einzigartig !

Er basiert auf MBSR, nimmt jedoch Paare und deren Schwierigkeiten besonders in den Focus.

Ebenfalls beinhaltet sind viele Tipps für Paare, die die Partnerschaft positiv verändern können. Er führt zu größerer Bewusstheit, mehr Verständnis und Liebe. Entdecke die Geheimnisse einer glücklichen Partnerschaft.

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt. Es ist ein Weg zu innerem Frieden, mehr Gelassenheit und mehr Lebensqualität.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei ist.

Es können max. 5 Paare teilnehmen.

Beginn: 16.04.2024 **Ende:** 11.06.2024

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

zeit und raum mainz

Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-8-Wochen-Kurs vormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit und somit einen Weg, mit Stress, innerer Enge und Festgefahrensein umzugehen. Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Vor dem Kurs führen wir ein Kennenlorgespräch. Dieses dauert ca. 20 Min.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 15.05.2024 **Ende:** 03.07.2024

Uhrzeit: 9-11:30 Uhr

Adresse

zeit und raum mainz

Mainzer Str. 147

55299 Nackenheim

MBSR-8-Wochen-Kurs abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit und somit einen Weg, mit Stress, innerer Enge und Festgefahrensein umzugehen. Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Vor dem Kurs führen wir ein Kennenlorgespräch. Dieses dauert ca. 20 Min.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 15.05.2024 **Ende:** 03.07.2024

Uhrzeit: 19-21:30 Uhr

Adresse

zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Kompakt-Kurs vormittags 5 Termine

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Menschen, die weniger Zeit haben. Die wesentlichen Inhalte aus dem Original-8-Wochenkurs sind dennoch enthalten. Ich habe einiges zusammengefasst. Außerdem ist er eine gute Alternative für Menschen mit einem niedrigeren Budget.

Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit und somit einen Weg, mit Stress, innerer Enge und Festgefahrensein umzugehen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Vor dem Kurs führen wir ein Kennenlorgespräch. Dieses dauert ca. 20 Min.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 14.06.2024 **Ende:** 12.07.2024

Uhrzeit: 9-11:30 Uhr

Adresse

zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR-Kompakt-Kurs nachmittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Menschen, die weniger Zeit haben. Die wesentlichen Inhalte aus

dem Original-8-Wochenkurs sind dennoch enthalten. Ich habe einiges zusammengefasst. Außerdem ist er eine gute Alternative für Menschen mit einem niedrigeren Budget.
Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit und somit einen Weg, mit Stress, innerer Enge und Festgefahrensein umzugehen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Vor dem Kurs führen wir ein Kennenlerngespräch. Dieses dauert ca. 20 Min.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 14.06.2024 **Ende:** 12.07.2024

Uhrzeit: 15-17:30 Uhr

Adresse

zeit und raum mainz

Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

MBSR Woche intensiv im Kloster im Odenwald

Kurse mit Übernachtung

In diesem Kurs erlernen Sie die Praktiken aus dem MBSR-Training sowie die Schwerpunktthemen

- Stresskompetenz
- achtsame Kommunikation
- achtsame Ernährung und Lebensweise.

Es wird ausreichend Zeit für Sie geben. Zum Reflektieren, Fragen stellen und für Gruppengespräche. Der Kurs ist für Einsteiger und Menschen, die die Praxis auffrischen möchten gleichermaßen geeignet. Gönnen Sie sich Zeit für sich und erlernen Sie einen nachhaltigen Weg, der sich positiv auf alle Lebensbereiche auswirken kann.

Beginn: 23.09.2024 **Ende:** 27.09.2024

Adresse

Seminarhaus Kloster Buddhas Weg

Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach