Nächste Kurse von Gabi Junklewitz

MBSR Intensiv-Woche im Odenwald-Institut

Kurse mit Übernachtung

Diese Woche ist eine Einladung an alle, die die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten. Sie wird geleitet von Gabi Junklewitz. Das Seminar kann einzeln gebucht werden, ist zugleich auch eine Voraussetzung und erster Baustein zur MBSR Lehrer*innen Ausbildung am Odenwald-Institut.

Beginn: 12.05.2024 **Ende:** 17.05.2024

Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach

MBSR Schweigeretreat 5 Tage

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat eröffnet einen besonderen Raum der Stille - das Gewahrsein dessen, was sich von Moment zu Moment zeigt. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in unmittelbare Verbindung zu kommen mit der Lebendigkeit des Hier und Jetzt.

In einem geschützten Raum und getragen von einer Gemeinschaft von Praktizierenden üben wir uns darin, die ständig ablaufenden inneren Prozesse, die im Alltag so viel Leid erzeugen, wahrzunehmen, ohne uns darin zu verstricken. Auf diese Weise entsteht die Möglichkeit, einen bewusst gewählten, heilsamen Umgang damit zu kultivieren.

In verschiedenen stillen und bewegten Meditationen lenken wir diese wohlwollende, nicht bewertende Wachheit auf alle Facetten unseres Daseins: auf die Körperempfindungen, die Gefühlstönungen und die Geistesqualitäten - Prozesse, die stetig auf einander einwirken. Auf diese Weise entwickelt sich natürlicherweise ein tiefgehendes und befreiendes Verständnis unseres Menschseins.

Es gibt Meditationen mit Anleitung und solche in Stille. Die angeleitete Praxis basiert auf den MBSR Achtsamkeitsmeditationen, z.B. Bodyscan, achtsames Yoga Sitzmeditation, Gehmeditation und einige Meditationen zur Kultivierung der Herzensqualitäten.

Die ursprüngliche Natur rund um das Odenwald-Institut mit Garten, Wald und Wiesen wird in vielfacher Weise in die Meditationen einbezogen. Die Ruhe des Ortes und die Prozesse in der Natur sind wunderbare Inspirationen, "Türöffner" und Spiegel unserer eigenen inneren Prozesse und unserer wahren Natur.

Nähere Informationen findest du unter

<https://www.odenwaldinstitut.de/seminare/suche/mbsr-schweige-retreat-3020.htm>

oder bei mir persönlich unter Tel. 01702317020.

Beginn: 02.06.2024 **Ende:** 07.06.2024

Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach

MBSR Intensiv-Woche im Odenwald-Institut

Kurse mit Übernachtung

Diese Woche ist eine Einladung an alle, die die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten. Sie wird geleitet von Gabi Junklewitz. Das Seminar kann einzeln gebucht werden, ist zugleich auch eine Voraussetzung und erster Baustein zur MBSR Lehrer*innen Ausbildung am Odenwald-Institut.

Beginn: 01.09.2024 **Ende:** 07.09.2024

Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach

MBSR Schweigeretreat 3 Tage

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat eröffnet einen besonderen Raum der Stille - das Gewahrsein dessen, was sich von Moment zu Moment zeigt. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in unmittelbare Verbindung zu kommen mit der Lebendigkeit des Hier und Jetzt.

In einem geschützten Raum und getragen von einer Gemeinschaft von Praktizierenden üben wir uns darin, die ständig ablaufenden inneren Prozesse, die im Alltag so viel Leid erzeugen, wahrzunehmen, ohne uns darin zu verstricken. Auf diese Weise entsteht die Möglichkeit, einen bewusst gewählten, heilsamen Umgang damit zu kultivieren.

In verschiedenen stillen und bewegten Meditationen lenken wir diese wohlwollende, nicht bewertende Wachheit auf alle Facetten unseres Daseins: auf die Körperempfindungen, die Gefühlstönungen und die Geistesqualitäten - Prozesse, die stetig auf einander einwirken. Auf diese Weise entwickelt sich natürlicherweise ein tiefgehendes und befreiendes Verständnis unseres Menschseins.

Es gibt Meditationen mit Anleitung und solche in Stille. Die angeleitete Praxis basiert auf den MBSR Achtsamkeitsmeditationen, z.B. Bodyscan, achtsames Yoga Sitzmeditation, Gehmeditation und einige Meditationen zur Kultivierung der Herzensqualitäten.

Die ursprüngliche Natur rund um das Odenwald-Institut mit Garten, Wald und Wiesen wird in vielfacher Weise in die Meditationen einbezogen. Die Ruhe des Ortes und die Prozesse in der Natur sind wunderbare Inspirationen, "Türöffner" und Spiegel unserer eigenen inneren Prozesse und unserer wahren Natur.

Nähere Informationen findest du unter

<https://www.odewaldinstitut.de/seminare/suche/mbsr-schweige-retreat-3020.htm>

oder bei mir persönlich unter Tel. 01702317020.

Beginn: 19.11.2024 **Ende:** 22.11.2024

Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach

MBSR Intensiv-Woche im Odenwald-Institut

Kurse mit Übernachtung

Diese Woche ist eine Einladung an alle, die die Praxis und Wirkung von Achtsamkeit unmittelbar erfahren oder vertiefen möchten. Sie wird geleitet von Gabi Junklewitz. Das Seminar kann einzeln gebucht werden, ist zugleich auch eine Voraussetzung und erster Baustein zur MBSR Lehrer*innen Ausbildung am Odenwald-Institut.

Beginn: 08.12.2024 **Ende:** 13.12.2024

Adresse

Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung

Auf der Tromm 7

64689 Grasellenbach