

Nächste Kurse von Caroline Stiller

Freundschaft schließen mit sich selbst - MBCL 2024_3b

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 20.08.2024 anzumelden.

Er ist eine wichtige Voraussetzung für die Kursteilnahme. Vielen Dank!

Beginn: 27.08.2024 **Ende:** 15.10.2024

Uhrzeit: 19:00-22:00 Uhr

Adresse

Online

Beselerallee 42b

24105 Kiel

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 2024_3d

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 22.08.2024 anzumelden.

Er ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Vielen Dank!

Hinweis: da der Kursabend am 03.10.2024 auf einen Feiertag fällt, findet der Kurs an diesem Datum voraussichtlich online statt!

Beginn: 29.08.2024 **Ende:** 17.10.2024

Uhrzeit: 19:00-22:00 Uhr

Adresse

Villa Vier

Hamburger Chaussee 196

24113 Kiel

Achtsamer Umgang mit Schmerz und Krankheit – MBPM Online-Kurs 2024, 2. Halbjahr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBPM-Online-Kurs: Achtsamer Umgang mit Schmerz und Krankheit (Mindfulness-Based Pain-Management)

"Viele Menschen leben mit chronischen physischen Schmerzen. „Schmerz und Krankheit sind unangenehme Erfahrungen. Die Art wie wir normalerweise auf diese reagieren, führt häufig zu weiteren Problemen und zusätzlichem geistigen und körperlichen Stress. Vielleicht können wir nichts gegen die zugrundeliegende unangenehme Empfindung tun, aber wir können uns dahingehend schulen, den reaktiven Kreislauf zu schwächen und/oder zu durchbrechen. Das heißt, dass wir mit der Zeit lernen, wie wir mit dem Leid besser umgehen können.“ (Breathworks 2016)

Ablauf des Kurses:

- Voraussetzung für die Teilnahme ist die Info-Veranstaltung am 26.08.2024 (Buchung über den Benediktushof), bei der über den Inhalt des Kurses informiert und offene Fragen beantwortet werden.

Termine: jeweils sonntags, 8 Online-Termine á 2,5 Stunden

Inhalt:

- Atemgewahrsein: Die natürliche Atmung unterstützt bei einem besseren Umgang mit Schmerz oder Krankheit.
- Achtsame Bewegungen: Ein wesentliches Ziel der achtsamen Bewegungen ist das Gewährsein für den eigenen Körper zu fördern und den Kreislauf von mangelnder Bewegung zu unterbrechen. Dies geschieht mit sanften Übungen aus Yoga und Pilates.
- Achtsamkeit im Alltag: Durch mehr Gewährsein im Alltag möchten wir die Tendenz unterbrechen, sich an guten Tagen zu übernehmen und an schlechten Tagen kaum noch etwas zustande zu bringen. Anhand von Tagebüchern beobachten wir unseren Alltag und werten die Beobachtungen aus, um eine Balance zu entdecken zwischen Unter- und Überforderung.
- Meditationen: Kürzere Meditationen (10-15 Minuten) unterstützen das Gewährsein und einen mitfühlenden Umgang mit mir selbst und anderen (Body-Scan, Rhythmus des Atems, Akzeptanz und Mitgefühl für uns selbst, Schatz der Freude, Weites Herz, Verbundenheit)

Die Kursanmeldung erfolgt über den Benediktushof Holzkirchen: <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/>

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 21.10.2024

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

Achtsamer Umgang mit Grübeleien, Ängsten und Depressionen – MBCT 2024_4b

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet durchgehend Online statt. Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 22.10.2024 anzumelden und einen Vorgesprächstermin zu vereinbaren. Beides ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Vielen Dank!

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024

Uhrzeit: 19:00-22:00 Uhr

Adresse

Online
Beselerallee 42b
24105 Kiel

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 2024_4d

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte nehmen Sie Kontakt zu mir auf, um sich für den Einführungsabend am 24.10.2024 anzumelden. Er ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Vielen Dank!

Hinweis: Da der Kursabend am 31.10.2024 auf einen Feiertag fällt, findet der Kurs an diesem Datum voraussichtlich online statt.

Beginn: 31.10.2024 **Ende:** 19.12.2024

Uhrzeit: 19:00-22:00 Uhr

Adresse

Villa Vier

Hamburger Chaussee 196

24113 Kiel