

Nächste Kurse von Andrea Anglhuber

MBSR-Kompaktkurs (Bildungsurlaub!)

Kurse mit Übernachtung

Möchtest Du ...

- belastende Situationen besser bewältigen?
 - aus dem Hamsterrad aussteigen?
 - Ruhe und Gelassenheit entwickeln?
 - Dein (Arbeits-)Leben bewusster gestalten?
- ... dann könnte dieser Kurs das Richtige sein.

Dieser 5tägige Kompaktkurs, der Selbstverantwortung und Resilienz für den (Berufs)Alltag stärken will, ermöglicht einen erfahrungsbasierten Einstieg in das Thema der Achtsamkeit: Das Training orientiert sich am 8-wöchigen MBSR-Kurs nach Prof. J. Kabat-Zinn.

Basierend auf Wissen über Yoga, Meditation und moderner Forschung wurde dieser Intensivkurs entwickelt. Es ist ein alltagstaugliches, weltanschaulich neutrales Programm, um Stress und Herausforderungen gut zu begegnen.

Kursleitung: Andrea Anglhuber und Tina Ochs

Weitere Infos und Anmeldung:

<https://www.bildung.schmerlenbach.de/event/308-stresskompetenz-durch-achtsamkeit-mbsr-bildungsurlaub-nach-hbug>

Beginn: 22.03.2021 **Ende:** 26.03.2021

Adresse

Kloster Schmerlenbach
Schmerlenbacher Str. 8,
63768 Hösbach