

Nächste Kurse von Anja Edwards van Muijen

Wunschtermin für MBSR im Frühling

Kurse mit Übernachtung

Ich tausche mich gerne mit Dir aus, welchen Termin und Inhalt Dir passen.

Kosten:

* Übernachtung, Verpflegung, Einzelzimmer: € 60 bei Kluse Compagnie

Die favorite Kombination bei individuellen Terminen:

3 Tage - die Grundlagen und mehrere Übungen kennen lernen, Deine Stress-Situation durchschauen.

Erste vier Einheiten des MBSR-Kurses (6 Kontaktstunden, 4 Selbststudie-Stunden).

1 Person: total Kurs + 2 Übern. + Mahlzeiten: € 300

Dann Zuhause weiter trainieren und Stress-Situationen neu begegnen. Einige Wochen oder Monaten später mit diesen praktischen Erfahrungen weitermachen.

Weiterführungswochenende um achtsamer umzugehen mit stressverschärfende Gedanken und schwierige Gefühlen.

Informiere ob Dein Wunschtermin noch frei ist.

Beginn: 22.03.2023 **Ende:** 22.06.2023

Adresse

Retreathaus Kluse Compagnie EF

Vennweg 13

49828 Osterwald

Vertiefung der Achtsamkeit - 2. Teil des MBSR-Kurses

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

- Bodyscan, Sitz-, Steh-, Gehmeditation
- Eine Reihe von sanfte Körperübungen
- Angeleitete Meditationen über Gedanken und Gefühle während stressige Situationen
- Anregungen umzugehen mit schwierigen Gedanken und Gefühle und um den Stress zu entschärfen
- Austausch über Stresserfahrungen im Alltag
- Vorträge über Stressreaktionen und wie man die vermeiden kann
- Anregungen zum Durchhalten: wie Du Achtsamkeit im Alltag einfließen lässt

Eine Woche vorher bekommst du einige Anregungen für Übungen

Ohne Übernachtungen: € 180

Mit 2 Übernachtungen möglich, dann Pauschal € 320

Beginn: 12.06.2023 **Ende:** 12.07.2023

Adresse

Retreathaus Kluse Compagnie EF

Vennweg 13

49828 Osterwald

Wunschtermin für MBSR im Sommer

Kurse mit Übernachtung

Ich tausche mich gerne mit Dir aus, welchen Termin und Inhalt Dir passen.

Kosten:

* Übernachtung, Verpflegung, Einzelzimmer: € 60 bei Kluse Compagnie

Die favorite Kombination bei individuellen Terminen:

3 Tage - die Grundlagen und mehrere Übungen kennen lernen, Deine Stress-Situation durchschauen.

Erste vier Einheiten des MBSR-Kurses (6 Kontaktstunden, 4 Selbststudie-Stunden).

1 Person: total Kurs + 2 Übern. + Mahlzeiten: € 320

Dann Zuhause weiter trainieren und Stress-Situationen neu begegnen. Einige Wochen oder Monaten später mit diesen praktischen Erfahrungen weitermachen.

Weiterführungswochenende um achtsamer umzugehen mit stressverschärfende Gedanken und schwierige Gefühlen.

Informiere ob Dein Wunschtermin noch frei ist.

Beginn: 01.07.2023 **Ende:** 30.09.2023

Adresse

Retreathaus Kluse Compagnie EF

Vennweg 13

49828 Osterwald