

## Nächste Kurse von Alexander Berger

### MBSR - STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT – 8 WOCHEN KURS (09.2023)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Nähere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie unter

<https://www.achtsamerleben.de/mbsr/>

**Beginn:** 15.09.2023    **Ende:** 03.11.2023

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

Kursraum Reilingen

Uhlandstr. 54

68799 Reilingen

### Kontemplative Dyadenarbeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der angebotene achtwöchige Intensivkurs Dyadenarbeit richtet sich an Menschen, die bereits eine stabile Achtsamkeitspraxis in ihren Alltag integriert haben und gerne noch mehr Bewusstheit und Klarheit über sich selbst entwickeln möchten.

In der Dyadenarbeit liegt der Fokus darauf, Klarheit über die eigenen reaktiven Verhaltensweisen sowie über die zugrundeliegenden Motivationen, Denkmuster und Konditionierungen zu entwickeln.

Weitere Informationen unter <https://www.achtsamerleben.de/was-ist-dyadenarbeit/>

**Beginn:** 28.09.2023    **Ende:** 16.11.2023

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

Kursraum Reilingen

Uhlandstr. 54

68799 Reilingen

### ACHTSAMKEIT UND (SELBST-) MITGEFÜHL – 8 WOCHEN MBCL KURS (11.2023)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Nähere Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie unter

<https://www.achtsamerleben.de/mbcl/>

Der 8. Kurstermin wird vom 29.12.2023 auf den 05.01.2024 verlegt

**Beginn:** 10.11.2023    **Ende:** 05.01.2024

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

Kursraum Reilingen

Uhlandstr. 54

68799 Reilingen

### Vertiefungsabend Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten unter:

<https://www.achtsamerleben.de/termine-veranstaltungen/>

**Beginn:** 02.12.2023    **Ende:** 02.12.2023

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Kursraum Reilingen

Uhlandstr. 54

68799 Reilingen