

Nächste Kurse von Nanette Klieber

Achtsamkeit - ein Abend in Stille, mit Ruhe in die Nacht.

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Haben sich in diesen ungewöhnlichen Zeiten vielleicht auch bei dir Gewohnheiten am Abend eingeschlichen, die dich nicht wirklich zur Ruhe kommen lassen. Läuft der Griff zum Fernsehen oder abends online am Computer zu sein, ganz automatisch? Der Abend in Stille bietet dir Inspirationen durch beruhigende Übungen aus der Yoga- und Achtsamkeitstradition neue Wege zur Erholung am Abend zu finden. Mit ausgewählten Texten und Übungen zur Herzöffnung und Dankbarkeit öffnet sich der Weg zu mehr Klarheit, die eigenen Bedürfnisse werden präsent und du erfährst Ruhe und Kraft. Der Abend in Stille findet online statt. In deiner gewohnten Umgebung und dennoch in Gemeinschaft anderer, lädst du die Achtsamkeit zu dir nach Hause ein.

Voraussetzungen: Dieser Workshop ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Meditations- bzw. Yogaerfahrene geeignet. Wir verwenden das Programm zoom, welches du vorab kostenlos auf deinem PC, Laptop, tablet oder smartphone herunterladen kannst. Eine stabile Internetverbindung mit ausreichender Bandbreite sowie ein Gerät mit Webcam und Mikrofon sind notwendig, damit du den Abend auch genießen kannst. Zur Einführung in die Technik bieten wir in der Woche davor zwei Testtermine an. Die Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Der Workshop findet überwiegend in Stille statt, dennoch ist Zeit für Austausch eingeplant.

Kursgebühr: 35,00 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Nanette Klieber, Dipl. Gesundheitswirtin und zertifizierte Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Mitfühlend leben (MBCL) & Doris Meißner, Dipl.-Soz. Wissenschaftlerin und Kundalini Yoga Lehrerin

Kontakt / Anmeldung: Nanette Klieber Tel.: 0163/4581155 oder 0511/ 85002381 www.klieber-mbsr.de, info@klieber-mbsr.de

Beginn: 27.03.2021 **Ende:** 27.03.2021

Uhrzeit: 19-22 Uhr

Adresse

Online

Badenstedter Str.
30449 Hannover

Mini Retreat online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeitspraxis kennenlernen oder vertiefen, darum geht es in diesem Mini Retreat. Schwerpunkt ist das Thema Mitgefühl und Freundlichkeit. Das Mini Retreat findet überwiegend in Stille statt.

Anleitungen aus der Yoga- und Achtsamkeitstradition ermöglichen neue Perspektiven. Mit ausgewählten Texten und Übungen zur Herzöffnung und Dankbarkeit öffnet sich der Weg zu mehr Klarheit, die eigenen Bedürfnisse werden präsent und du erfährst Ruhe und Kraft. Das Mini Retreat in Stille findet online statt. In deiner gewohnten Umgebung und dennoch in Gemeinschaft anderer, lädst du die Achtsamkeit zu dir nach Hause ein.

Voraussetzungen: Dieser Workshop ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Meditations- bzw. Yogaerfahrene geeignet. Wir verwenden das Programm zoom, welches du vorab kostenlos auf deinem PC, Laptop, tablet oder smartphone herunterladen kannst. Eine stabile Internetverbindung mit ausreichender Bandbreite sowie ein Gerät mit Webcam und Mikrofon sind notwendig, damit du den Abend auch genießen kannst. Zur Einführung in die Technik bieten wir in der Woche davor zwei Testtermine an. Die Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Der Workshop findet

überwiegend in Stille statt, dennoch ist Zeit für Austausch eingeplant.

Kursgebühr: 90,00 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Nanette Klieber, Dipl. Gesundheitswirtin und zertifizierte Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Mitfühlend leben (MBCL) & Doris Meißner, Dipl.-Soz. Wissenschaftlerin und Kundalini Yoga Lehrerin

Kontakt / Anmeldung: Nanette Klieber Tel.: 0163/4581155 oder 0511/ 85002381 www.klieber-mbsr.de, info@klieber-mbsr.de

Beginn: 27.03.2021 **Ende:** 28.03.2021

Uhrzeit: 19-22 und 10-15 Uhr

Adresse

Online

Badenstedter Str.
30449 Hannover

Achtsamkeit - ein Tag in Stille, ein Tag mit Dir.

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Tag in Stille findet online über zoom statt. Gastdozentin ist die Yogalehrerin Doris Meißner.

Achtsamkeit mit Schwerpunkt auf das Thema Freundlichkeit und Mitgefühl. Kursgebühr: 55,00 €.

Beginn: 28.03.2021 **Ende:** 28.03.2021

Uhrzeit: 10-15 Uhr

Adresse

Online

Badenstedter Str.
30449 Hannover

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet als Onlinekurs über das Programm ZOOM statt und wird begleitet durch Audioanleitungen zum downloaden und einem Kurshandbuch.

Die Kursgebühr beträgt 340,00 €. Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Beginn: 31.03.2021 **Ende:** 19.05.2021

Uhrzeit: 18-20.30 Uhr

Adresse

Online

Badenstedter Str.
30449 Hannover

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs würde sofern Präsenz nicht gestattet ist als Onlinekurs über zoom stattfinden.

Beginn: 09.04.2021 **Ende:** 11.06.2021

Uhrzeit: 17-19.30 Uhr

Adresse

MBSR-Linden

Stärkestr. 15

30451 Hannover

Achtsam und Mitfühlend leben (MBCL)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Kurs findet als Onlinekurs über das Programm ZOOM statt und wird begleitet durch Audioanleitungen zum downloaden und einem Kurshandbuch.

Die Kursgebühr beträgt 320,00 €. Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Beginn: 20.04.2021 **Ende:** 15.06.2021

Uhrzeit: 18.00-19.30 Uhr

Adresse

Online

Badenstedter Str.

30449 Hannover

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 08.10.2021 **Ende:** 10.12.2021

Uhrzeit: 17-19.30 Uhr

Adresse

MBSR-Linden

Stärkestr. 15

30451 Hannover

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

Anmeldung direkt über verdi Bildungswerk:

www.bildungsurlaub-aktuell.de

Tel.: 0531 58088-33

bildungsurlaub@bw-verdi.de

Seminar-Nummer: 2520130019

595,- € Teilnahmegebühr pro Person (255,-€ Kursgebühr und 340,-€ Unterbringung)

Der Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt. Die Kursgebühr in Höhe von 255,00 € wird von den Gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 25.10.2021 **Ende:** 29.10.2021

Adresse

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck

Klostergarten 6
38871 Ilsenburg

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

Anmeldung direkt über verdi Bildungswerk:

www.bildungsurlaub-aktuell.de

Tel.: 0531 58088-33

bildungsurlaub@bw-verdi.de

Seminar-Nummer: 2520130019

595,- € Teilnahmegebühr pro Person (255,-€ Kursgebühr und 340,-€ Unterbringung)

Der Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt. Die Kursgebühr in Höhe von 255,00 € wird von den Gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 25.10.2021 **Ende:** 29.10.2021

Adresse

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck

Klostergarten 6
38871 Ilsenburg

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Anmeldung direkt über verdi Bildungswerk:

www.bildungsurlaub-aktuell.de

Tel.: 0531 58088-33

bildungsurlaub@bw-verdi.de

Seminar-Nummer: 2520130019

595,- € Teilnahmegebühr pro Person (255,-€ Kursgebühr und 340,-€ Unterbringung)

Der Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt. Die Kursgebühr in Höhe von 255,00 € wird von den Gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 25.10.2021 **Ende:** 29.10.2021

Adresse

Evangelisches Zentrum Kloster Drübeck

Klostergarten 6
38871 Ilsenburg