

Nächste Kurse von Alexandra Messerschmidt

MSC 8-Wochenkurs Achtsames Selbstmitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Hier kannst Du den Selsbtmitgefühl 8 Wochenkurs Mindful Selfcompassion nach Dr Kristin Neff und Dr Christopher Germer mitmachen. Mehr Infos und Anmeldung zum kostenlosen Infogespräch unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/selbstmitgefuehl/msc-8-wochen-kurs/

Beginn: 25.04.2024 **Ende:** 17.06.2024

Uhrzeit: 18-21 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

MSC 8-Wochenkurs Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier kannst Du den Selbstmitgefühl 8 Wochenkurs Mindful Selfcompassion nach Dr Kristin Neff und Dr Christopher Germer mitmachen. Mehr Infos, alle Termine und Anmeldung zum kostenlosen Infogespräch unter

https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/selbstmitgefuehl/msc-8-wochen-kurs/

Beginn: 25.04.2024 **Ende:** 17.06.2024

Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort in einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-a chtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/

Beginn: 08.05.2024 **Ende:** 08.05.2024

Uhrzeit: 19-21 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus



Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort oder online, ganz wie Du magst. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-a chtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/

Beginn: 06.06.2024 **Ende:** 06.06.2024

Uhrzeit: 19-21 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10 65812 Bad Soden am Taunus

MBSR 8 Wochen Kurs Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier können Sie online am klassischen 8 Wochen Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn teilnehmen. Mehr Infos zum Kurs und Anmeldung zu einem unverbindlichen Infogespräch auf https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/achtsamkeitstraining-mbsr-kurse-fuer-einsteiger/

Beginn: 31.10.2024 **Ende:** 31.10.2024

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus