

## Nächste Kurse von Alexandra Messerschmidt

### Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 03.03.2021    **Ende:** 03.03.2021

**Uhrzeit:** 12.30-12.50 Uhr

#### Adresse

Online

Amselweg 10

65812 Bad Soden

### MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier können Sie am klassischen 8 Wochen Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn teilnehmen. Mehr Infos zum Kurs und Anmeldung auf <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/mbsr-achtsamkeitstraining-infos-und-anmeldung.html>

**Beginn:** 04.03.2021    **Ende:** 22.04.2021

**Uhrzeit:** 18.00-20.30 Uhr

#### Adresse

Online

Amselweg 10

65812 Bad Soden

### Selbstmitfühlende Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Genieße Wellness für die Seele in diesen zwei 90-minütigen online Abenden. Selbstmitfühlende Achtsamkeit hat eine positive Wirkung auf Dein emotionales Wohlbefinden und stärkt die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Sie beruhigt und entstresst Dich spürbar. Durch diese besonderen Achtsamkeitsübungen kannst Du die selbstmitfühlende Stimme, die in jedem von uns schlummert stärken, mehr Selbstfreundlichkeit entwickeln und allmählich einen Weg finden, Dich mit Fürsorge statt Kritik zu motivieren.

Infos und Anmeldung unter

<http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/achtsamkeit-meditationsabend.html>

oder per mail [mail@balancement.info](mailto:mail@balancement.info)

**Beginn:** 10.03.2021    **Ende:** 17.03.2021

**Uhrzeit:** 19.30-21 Uhr

#### Adresse

Online

Amselweg 10

65812 Bad Soden

### Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen. 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 <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/achtsamkeit-meditationsabend.html>

**Beginn:** 11.03.2021    **Ende:** 11.03.2021

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

### Adresse

balancement

Amselweg 10 65812

65812 Bad Soden am Taunus

### Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 15.03.2021    **Ende:** 15.03.2021

**Uhrzeit:** 12.30-12.50 Uhr

### Adresse

Online

Amselweg 10

65812 Bad Soden

### Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen. 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 <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/achtsamkeit-meditationsabend.html>

**Beginn:** 30.03.2021    **Ende:** 30.03.2021

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

### Adresse

balancement

Amselweg 10 65812

65812 Bad Soden am Taunus

### Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 31.03.2021    **Ende:** 31.03.2021

**Uhrzeit:** 12.30-13.00 Uhr

**Adresse**

Online

Amselweg 10  
65812 Bad Soden

**Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 15.04.2021    **Ende:** 15.04.2021

**Uhrzeit:** 12.30-13.00 Uhr

**Adresse**

Online

Amselweg 10  
65812 Bad Soden

**Meditationsabend**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen. 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 <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/achtsamkeit-meditationsabend.html>

**Beginn:** 21.04.2021    **Ende:** 21.04.2021

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

**Adresse**

balancement

Amselweg 10 65812  
65812 Bad Soden am Taunus

**Vertiefungskurs 3x Achtsame Kommunikation**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Vertiefungstreffen hat den Schwerpunkt Achtsame Kommunikation und findet an 3 Samstagen statt: 24.4., 1.5. und 8.5..2021. Die Inhalte ergänzen die MBSR Kurs Inhalte. Der MBSR Kurs ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Für weitere Infos kontaktieren Sie mich bitte unter [mail@balancement.info](mailto:mail@balancement.info). Anmeldung und Kosten unter <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/achtsamkeit-meditationsabend.html>

**Beginn:** 24.04.2021    **Ende:** 24.04.2021  
**Uhrzeit:** 9-13.30 Uhr

**Adresse**

balancement

Amselweg 10 65812  
65812 Bad Soden am Taunus

**Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 26.04.2021    **Ende:** 26.04.2021  
**Uhrzeit:** 12.30-13 Uhr

**Adresse**

Online

Amselweg 10  
65812 Bad Soden

**Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 14.05.2021    **Ende:** 14.05.2021  
**Uhrzeit:** 12.30-13.00 Uhr

**Adresse**

Online

Amselweg 10  
65812 Bad Soden

**MBSR 8 Wochen Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier können Sie am klassischen 8 Wochen Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn teilnehmen. Mehr Infos zum Kurs und Anmeldung auf <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/mbsr-achtsamkeitstraining-infos-und-anmeldung.html>

**Beginn:** 20.05.2021    **Ende:** 08.07.2021  
**Uhrzeit:** 19-21.30 Uhr

**Adresse**

balancement

Amselweg 10 65812  
65812 Bad Soden am Taunus

### Schnupperworkshop 5 Stunden Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Workshop Inhalte : Erleben, wie gut, beruhigend und stärkend es sich anfühlt, aus dem geschäftigen Tun-Modus in den entspannenden Seins-Modus zu wechseln. Was ist Achtsamkeit eigentlich genau und warum hilft Achtsamkeit, gelassener mit Stress umzugehen. Praktizieren vieler weltanschaulich neutraler Achtsamkeits-Übungen: u.a. Body-Scan, Meditation in Bewegung, Sitzmeditation .... Lernen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen, zu halten und mit ablenkenden Gedanken umzugehen. Bonus zur Integration des Gelernten und Erlebten in den Alltag: download von 2 Meditationen, e-mail Begleitung über 4 Wochen, 1 online Gruppentreffen nach 4 Wochen. Mehr Infos unter

<http://www.https://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/> Fragen und Anmeldung unter [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Beginn:** 22.05.2021    **Ende:** 22.05.2021

**Uhrzeit:** 10-15 Uhr

#### Adresse

balancement

Amselweg 10 65812

65812 Bad Soden am Taunus

### Vertiefungskurs 6x Hindernisse mit Selbstmitgefühl erforschen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Vertiefungskurs für Achtsamkeitserfahrene hat den Schwerpunkt die 5 Hindernisse zu erforschen. In der Praxis und auch im Alltag gibt es viele Hindernisse, die es uns erschweren, eine offene, neugierige und liebevolle Einstellung der Achtsamkeit zu leben. Die Inhalte ergänzen die MBSR Kurs Inhalte aber der MBSR Kurs ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Für weitere Infos kontaktiere mich bitte unter [mail@balancement.info](mailto:mail@balancement.info). Infos, Kosten und Anmeldung unter <http://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-gegen-stress/achtsamkeit-meditationsabend.html>

**Beginn:** 30.08.2021    **Ende:** 04.10.2021

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

balancement

Amselweg 10 65812

65812 Bad Soden am Taunus

### Energiehäppchen für die dunkle Zeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In der dunklen Jahreszeit fehlt uns die Energie des Sommers. Es scheint, als sei der Stecker gezogen. Dieser Achtsamkeitsworkshop stärkt Dich gezielt mit ein paar achtsamen Energie-Häppchen für die dunkle Zeit. In den 6 online Einheiten á 90 Minuten liegt der Schwerpunkt auf dem Thema „Glaubenssätze“ und wie Du einen heisamen Umgang damit findest. 2 Achtsamkeitscoaches unterstützen dich dabei, deine eigenen zu identifizieren, Dich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie zu überschreiben.

Zur inneren Stärkung wirst du dir in jeder Einheit deiner Ressourcen aus Achtsamkeit und Mentaltraining bewusst, die du nach dem Kurs alleine nutzen kannst. Kurze Meditationen helfen, den

grauen Alltag zu verlassen und ganz bei dir anzukommen.  
Fragen und Anmeldung: [mail@balancement.info](mailto:mail@balancement.info)

**Beginn:** 02.11.2021    **Ende:** 07.12.2021

**Uhrzeit:** 19.30-21 Uhr

**Adresse**

Online

Amselweg 10

65812 Bad Soden