

Nächste Kurse von Britta Köllermann

MBSR Achtsamkeitskurs (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Inhalt des Kurses ist die Vermittlung von Übungen und Wissen aus dem Bereich der Achtsamkeit, die es uns ermöglichen einen besseren Umgang mit belastenden Lebenssituationen zu entwickeln. Es geht darum, den eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern, sich weniger "überrollt" von den Ereignissen zu fühlen, hinderliche Denkmuster zu erkennen und Zugang zu eigenen Kraftquellen zu finden.

Beginn: 07.06.2024 **Ende:** 26.07.2024

Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr

Adresse

Yogazentrum

Im Hausgrün 27

79312 Emmendingen

MBSR Achtsamkeitskurs (KOPIE) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Inhalt des Kurses ist die Vermittlung von Übungen und Wissen aus dem Bereich der Achtsamkeit, die es uns ermöglichen einen besseren Umgang mit belastenden Lebenssituationen zu entwickeln. Es geht darum, den eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern, sich weniger "überrollt" von den Ereignissen zu fühlen, hinderliche Denkmuster zu erkennen und Zugang zu eigenen Kraftquellen zu finden.

Beginn: 13.09.2024 **Ende:** 08.11.2024

Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr

Adresse

Yogazentrum

Im Hausgrün 27

79312 Emmendingen