

Nächste Kurse von Reinhard Allgaier

MBSR 8-Wochenkurs Live Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 01.05.2024 **Ende:** 19.06.2024

Uhrzeit: 19:00-21.15 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier

Düsseldorfer Strasse 75

51063 Köln

MBSR und Achtsamkeit Vertiefungskurs- Ruhe und Gelassenheit finden im Alltag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Kurs findet 1x pro Monat statt und richtet sich an alle, die bereits einen MBSR 8-Wochenkurs abgeschlossen haben und ihre Erfahrungen vor allem im Alltag wiederauffrischen und weiter vertiefen möchten.

Beginn: 15.05.2024 **Ende:** 18.12.2024

Uhrzeit: 19-21 Uhr Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier

Düsseldorfer Strasse 75

51063 Köln

Achtsamkeit & Selbstmitgefühl, MSC 8-Wochenkurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 20.05.2024 **Ende:** 22.07.2024

Uhrzeit: 19-21:15 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier

Düsseldorfer Strasse 75

51063 Köln

Achtsamkeit Leben Sommerretreat Seminarhaus Hollerbühl/ Südschwarzwald

Kurse mit Übernachtung

Das Achtsamkeit Leben Sommer- Retreat im Seminarhaus Hollerbühl im Südschwarzwald bietet Dir die Möglichkeit erholsame Urlaubsgefühle und heilsame Seminarerfahrung miteinander zu erleben und zu verknüpfen.

Die umgebende Natur mit Bergen, Garten, Wald, Wiesen und Tieren wird in vielfacher Weise in die Achtsamkeits-, Yoga und Meditationspraxis einbezogen. Das Erwachen der Sinne lässt uns das Leben unmittelbar in seiner Ganzheit erfahren. Die Stille des Ortes ist eine wunderbare Unterstützung, um zu innerer Ruhe zu finden. Weite Blicke in die Landschaft (Schwarzwaldberge, Schweizer Alpenpanorama u.a.) lassen uns auch innerlich weit werden. Prozesse in der Natur können Inspiration und Spiegel sein für innere Prozesse und unser eigenes Gewähr-Sein, die Natur unseres Geistes.

Die angeleiteten Achtsamkeitsübungen aus MBSR/ Mindful Based Stress Reduction, MSC/ Mindful Self Compassion und sanftem Hatha Yoga werden sowohl im wunderschönen, lichtdurchfluteten Seminarraum als auch - je nach Wetterlage - draussen in der Natur praktiziert und vertieft.

Beginn: 11.08.2024 **Ende:** 17.08.2024

Adresse

Seminar-und Ferienhaus Hollerbühl

Schmalenberg 20

79875 Dachsberg

MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
zertifizierter Kurs und von den Krankenkassen bezuschusst

Beginn: 03.09.2024 **Ende:** 22.10.2024

Uhrzeit: 19-21.30 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben Köln - Belgisches Viertel/ Altstadt Nord

Gladbacher Straße 21

50672 Köln

MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
zertifizierter Kurs und von den Krankenkassen bezuschusst

Beginn: 05.09.2024 **Ende:** 31.10.2024

Uhrzeit: 19-21.30 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben Köln-Holweide/ Meditationsraum

Bergisch Gladbacher Straße 408

51067 Holweide

MSC 8-Wochenkurs/ Achtsames Selbstmitgefühl nach Kristin Neff und Chris Germer

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 05.11.2024 **Ende:** 14.01.2025

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben Köln - Belgisches Viertel/ Altstadt Nord
Gladbacher Straße 21
50672 Köln

MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
zertifizierter Kurs und von den Krankenkassen bezuschusst

Beginn: 07.11.2024 **Ende:** 09.01.2025

Uhrzeit: 19-21.30 Uhr

Adresse

Achtsamkeit Leben Köln-Holweide/ Meditationsraum
Bergisch Gladbacher Straße 408
51067 Holweide