Nächste Kurse von Dagmar Lang

MBCT Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Die Schnelllebigkeit unserer Zeit führt dazu, dass wir uns verlieren und nur noch funktionieren.
Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, innezuhalten und freundlich zu schauen, was ist. Dadurch haben wir die Möglichkeit, uns selbst, so wie wir sind, anzunehmen.
Das stärkt unsere Selbstakzeptanz.
Es fördert unsere Fähigkeit, zu erkennen, was hilfreich und heilsam ist.
So kann Stress reduziert werden, Gelassenheit wachsen und Mitgefühl für uns selbst und andere entstehen.

Beginn: 09.09.2024 **Ende:** 28.10.2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Dagmar Lang
An der Wallburg 59
51427 Bergisch-Gladbach

MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Die Schnelllebigkeit unserer Zeit führt dazu, dass wir uns verlieren und nur noch funktionieren.
Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, innezuhalten und freundlich zu schauen, was ist. Dadurch haben wir die Möglichkeit, uns selbst, so wie wir sind, anzunehmen.
Das stärkt unsere Selbstakzeptanz.
Es fördert unsere Fähigkeit, zu erkennen, was hilfreich und heilsam ist.
So kann Stress reduziert werden, Gelassenheit wachsen und Mitgefühl für uns selbst und andere entstehen.

Mit Hilfe der Achtsamkeit können depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körpersignale frühzeitig erkannt und bewusst verändert werden. So lassen sich Rückfälle vermeiden. Dadurch ist ein Ausstieg aus der Depressionsspirale möglich.

Beginn: 13.09.2024 **Ende:** 01.11.2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Dagmar Lang
An der Wallburg 59
51427 Bergisch-Gladbach