Nächste Kurse von Manuela Heisler

Achtsamkeitskurs 8-Wochen MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kursdaten: 19.9./26.9./10.10./17.10./24.10./14.11./21.11./28.11/
ev. Ausweichtermin: 5.12
Achtsamkeitstag Samstag 26.10.-10:00 -16:00
Um Mitfließen zu können mit Veränderungen, mehr Stabilität und innere Ruhe zu finden, ist dieser in den Alltag integrierte Kurs mit vielen praktischen Übungen sehr geeignet. Auch dient der Kurs zum Einstieg und zur Vertiefung von Meditation mit Themen der Selbstfürsorge, des Selbstwertgefühls, der erweiterten Wahrnehmung und Akzeptanz-

Beginn: 19.09.2024 **Ende:** 05.12.2024
Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse
Adhyayana-Zentrum für Yoga- Meditation - Achtsamkeit
Brombergstr. 33
79102 Freiburg / Wiehre