Nächste Kurse von Nadine Meyer

8 Wochen MBSR Kurs, klassisch

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Bei sich selber ankommen, Zeit genießen, um erneut mit der inneren Ruhe in Kontakt zu kommen und um so den Wellen des Lebens leichter begegnen zu können.
Ich freue mich, Sie kennenlernen zu dürfen.

Beginn: 08.10.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse
Royal Sport Spirit
Eulenkrugstraße 68
22359 Hamburg- Volksdorf

MBCT Rückfallprophylaxe bei depressiven Episoden

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBCT (Rückfallprophylaxe bei Depressionen)

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist ursprünglich als Therapieverfahren entwickelt worden, um das Risiko eines Rückfalls für Menschen mit depressiven Episoden zu verringern.

Erfreulicherweise hat sich in der praktischen Anwendung gezeigt, dass dieser Kurs auch bei anderen Zuständen, die mit starken Grübeleien einhergehen, eine große Wirksamkeit hat.

MBCT ist geeignet für Menschen, die...

in der Vergangenheit depressive Episoden durchlitten haben, die aber derzeitig nicht akut ist.
unter Ängsten leiden.
unter Zwangsgedanken leiden.
unter starken Grübeleien leiden.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Nadine Meyer

Beginn: 11.10.2024 **Ende:** 13.12.2024
Uhrzeit: 9 - 11.30 Uhr

Adresse
Laras Tanzstudio
Groten Hoff 21
22359 Hamburg Volksdorf

8 Wochen MBSR Kurs, klassisch

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Bei sich selber ankommen, Zeit genießen, um erneut mit der inneren Ruhe in Kontakt zu kommen und

um so den Wellen des Lebens leichter begegnen zu können.
Ich freue mich, Sie kennenlernen zu dürfen.

Beginn: 17.01.2025 **Ende:** 15.03.2025
Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse
Royal Sport Spirit
Eulenkrugstraße 68
22359 Hamburg- Volksdorf