Nächste Kurse von Tina Klein

Hallo Achtsamkeit – Vertiefungskurs / Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Themen:
- Mindful Empowerment - in die eigene Kraft kommen
- Let it go - Loslassen
- Self love- Selbstliebe & Selbstmitgefühl

Bonus:
Damit wir online gut starten können, bekommst Du Zugang zu meinem Mitgliederbereich Hallo Achtsamkeit. Dort findest du praktische Achtsamkeitsübungen und wertvolle Inhalte, die Dir helfen, innezuhalten, Dich selbst zu reflektieren, Dich zu regulieren und Deine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Inhalt:
- 3 Termine á 2 Stunden, online via Zoom
- Jeden Monat ein neues Fokus-Thema
- Jeden Monat 1-2 geführte Meditation/en zum Fokus-Thema als Download (mp3)
- Jeden Monat ein Workbook mit Reflexionsfragen als Download
- stärkende Tipps und Übungen für die Integration in Deinen Alltag
- Austausch und Unterstützung
- wertvolle Boni

Kursort:
Die Termine finden online live via Zoom statt.

Weitere Infos findest Du auf meiner Seite: https://achtsamkeits-schmiede.de/hallo-achtsamkeit/

Beginn: 12.07.2024 **Ende:** 25.10.2024
Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Adresse
Online

Achtsamkeits- und Yoga-Retreat im wunderschönen Pfälzer Wald: Vom TUN zum SEIN

Kurse mit Übernachtung
Verspürst Du auch manchmal die Sehnsucht, Dir Zeit nur für Dich zu nehmen? Zeit, um einmal tiefer einzutauchen in Deine Yogapraxis, die Meditation und den Raum, der es Dir erlaubt, Dich bewusst wahrzunehmen und zu erforschen, was Dir wirklich guttut?

Dann freu Dich auf außergewöhnliche und bereichernde Tage und erkunde gemeinsam mit uns Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele.

Tauche ein in die unberührte Natur und nimm Kontakt auf zum wichtigsten Menschen in Deinem Leben – Dir selbst. Atme die frische und klare Sommerluft und lasse Deine Seele baumeln in Deutschlands größtem zusammenhängenden Waldgebiet, dem wunderschönen Pfälzerwald.

In diesem 4-tägigen Sommer-Retreat legen wir den Fokus auf das Thema "Vom TUN zum SEIN".

Schenke Dir diese Zeit, um Dich tief mit Deinem Körper und Deinem Herzen zu verbinden. Zeit, um Dich zu spüren, Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und mit Dir und Deinen Bedürfnissen in Verbindung zu treten.

Täglich erfahren wir gemeinsam eine ganzheitliche Praxis bestehend aus kräftigenden und entspannenden Yogaeinheiten, Pranayama, Meditation, Achtsamkeitsübungen & Coaching-Impulsen. Wir begleiten Dich mit einer liebevollen Praxis um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Möglichkeit der Selbstreflexion und des gemeinsamen Austauschs schenkt Dir Klarheit und eröffnet Dir wertvolle Impulse für Deinen Alltag.

Neben der Yoga- und Meditationspraxis schenken wir Dir Zeit, um die Seele baumeln zu lassen und abseits Deines Alltagstrubels einfach nur zu sein.

Gerne nehmen wir Dich mit auf eine herzberührende und inspirierende Yogareise.

Wir freuen uns schon sehr auf Dich!

Herzensgrüße
Alfe & Tina

Weitere Infos findest Du auf:
https://achtsamkeits-schmiede.de/sommer-retreat/

Beginn: 25.07.2024 **Ende:** 28.07.2024

Adresse
Seminarhaus & Gästehaus Burghof Stauf
Burgweg 1
67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf)

Vertiefungskurs Achtsamkeit
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Themen:
Achtsam Grenzen setzen
Entdecke das Glück in dir
Digital Detox
Flow

Bonus:
Zusätzlich bekommst Du Zugang zu meinem Mitgliederbereich Hallo Achtsamkeit. Dort findest du praktische Achtsamkeitsübungen und wertvolle Inhalte, die Dir helfen, innezuhalten, Dich selbst zu reflektieren, Dich zu regulieren und Deine Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Inhalt:
- 4 Termine á 2 Stunden
- Jeden Monat ein neues Fokus-Thema
- Jeden Monat 1-2 geführte Meditation/en zum Fokus-Thema als Download (mp3)
- Jeden Monat ein Workbook mit Reflexionsfragen als Download

•□stärkende Tipps und Übungen für die Integration in Deinen Alltag
•□Austausch und Unterstützung
•□wertvolle Boni

Kursort:
Yogapraxis Renningen

Weitere Infos findest Du auf meiner Seite: https://achtsamkeits-schmiede.de/

Beginn: 13.09.2024 **Ende:** 06.12.2024
Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse
Yogapraxis Renningen
Steinbeisstrasse 20
71272 Renningen

MBSR Kurs - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Innerhalb des 8-wöchigen Kurses lernst Du, was Stress ist, wie er entsteht und was er mit persönlichen Verhaltensmustern zu tun hat. Ich zeige Dir verschiedene, anerkannte Methoden, die Dir helfen, mit wachsender Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Inhalte:
- Body-Scan – Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsamer Yoga
- Kurze Impulsvortäge zu Themen wie Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Regelmäßige Übungspraxis zuhause

Weitere Details findest Du auf:
https://achtsamkeits-schmiede.de/mbsr-kurs/

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße
Tina

Beginn: 13.10.2024 **Ende:** 15.12.2024
Uhrzeit: 10.00 - 12.15 Uhr

Adresse
Yogapraxis Renningen
Steinbeisstrasse 20
71272 Renningen

Abenteuer Achtsamkeit - Lerne, Dein Leben entspannt und stressfrei zu genießen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Innerhalb des 8-wöchigen Kurses lernst Du, was Stress ist, wie er entsteht und was er mit persönlichen Verhaltensmustern zu tun hat. Ich zeige Dir verschiedene, anerkannte Methoden, die Dir helfen, mit wachsender Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Inhalte:
- Body-Scan – Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsamer Yoga
- Kurze Impulsvortäge zu Themen wie Selbstwahrnehmung, Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Regelmäßige Übungspraxis zuhause

Weitere Details findest Du auf:
https://achtsamkeits-schmiede.de/achtsamkeitskurs-online/

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße
Tina

Beginn: 14.10.2024 **Ende:** 09.12.2024
Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Adresse
Online