

Nächste Kurse von Ingrid Hartings

MBSR-Urlaubskurs in Oberbayern

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Urlaubskurs im gemütlichen Seminarhotel 'Alpenblick' in Oberbayern, im malerischen Ohlstadt, mit Blick auf Zugspitze, Ettaler Mandl und Wettersteingebirge. Wanderwege ab Haus, Fahrradverleih und schön gestalteter Wellnessbereich. Die Kurszeiten sind vormittags und vor dem Abendessen, die Nachmittage und Abende sind zur freien Verfügung.

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, zu entspannen, Gelassenheit und Lebensfreude auch in den Herausforderungen des Alltags zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und in Bewegung (sanftes Yoga) werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. Zur Integration in den Alltag zuhause erhalten Sie eine Übungs-CD oder MP3 und schriftliche Unterlagen.

Weitere Details und Buchung über SKR Reisen: https://www.skr.de/sueddeutschland-urlaub/oberbayern-urlaub-ohlstadt-kreativ-aktiv/

Beginn: 27.07.2024 **Ende:** 03.08.2024

Adresse

Seminarhotel 'Alpenblick'

Heimgartenstr. 8 82441 Ohlstadt

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

CoachingHaus Düsseldorf

Am Wehrhahn 17 40211 Düsseldorf

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR, Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mo-Fr 9:30-15:00 Uhr. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

Beginn: 07.10.2024 **Ende:** 11.10.2024

Uhrzeit: 09:30-15:00 Uhr



Adresse

ASG Bildungsforum

Gerresheimer Str. 90 40233 Düsseldorf

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 30.10.2024 **Ende:** 18.12.2024

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

CoachingHaus Düsseldorf

Am Wehrhahn 17 40211 Düsseldorf

'Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge' im Kloster

Kurse mit Übernachtung

Urlaubskurs 'Achtsamkeit, Entspannung, Selbstfürsorge' in der historischen Abtei Niederaltaich, einem Benediktinerkloster an der Donau, am Fuße des Bayerischen Waldes, mit prachtvoller Barockbasilika und einzigartigen byzantinischen Ikonen, wo sowohl die römischen als auch die byzantinischen Riten des Ostkirche gelebt werden. Teilnahme an den Stundengebeten der Mönche ist möglich. In der kursfreien Zeit lädt die abwechslungsreiche Landschaft ein zu Wanderungen, Radtouren (Fahrradverleih im Kloster), Schiffsausflügen u.a.. Die Kurszeiten sind vormittags und nach dem Abendessen, die Nachmittage sind zur freien Verfügung. Ein Tag ist ganz kursfrei für Ausflüge. An den Weihnachtstagen werden wir die Zeitplanung in Absprache mit der Gruppe flexibler gestalten.

Uns selbst Aufmerksamkeit schenken, in der Stille wieder bei uns ankommen, den freundlichen und wohlwollenden Kontakt mit uns pflegen. Achtsamkeitsmeditationen nach Jon Kabat-Zinn im Sitzen, Liegen und in Bewegung fördern unsere innere Gelassenheit und Klarheit. Entspannungsübungen und geleitete Reflektionen unterstützen die Vertiefung emotionalen Wohlbefindens. Übungen in Stille und Austausch in der Gruppe ergänzen sich. Anregungen für die Integration in den Alltag werden gegeben.

Der Hauptfokus des Kurses liegt im praktischen Üben und Vertiefen.

Der Kurs ist sowohl geeignet für Teilnehmende mit Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis als auch für Menschen, die das Achtsamkeitstraining neu kennenlernen möchten.

Weitere Details und Buchung über SKR Reisen: https://www.skr.de/sueddeutschland-urlaub/bayrischer-wald-urlaub-benediktinerabtei-niederaltaich/

Adresse

Abtei Niederaltaich Mauritiushof 1 94557 Niederaltaich

