Nächste Kurse von Christine Fitterer

MBSR – Vertiefungskurs über 6 Monate in Berlin-Wilmersdorf

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Der Vertiefungskurs richtet sich an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen, die ihre Achtsamkeitspraxis stabilisieren und im Alltag verankern möchten. Über den Zeitraum von 6 Monaten werden wir bekannte Übungen und Meditationen vertiefen sowie neue achtsame Werkzeuge kennenlernen, die unsere eigenen Ressourcen stärken und Resilienz fördern.
Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen werden wir uns unsere Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren. Zwischen den Terminen werden die Achtsamkeitsübungen durch interpersonelle Übungen (Dyaden) mit den anderen Kursteilnehmer*innen weiter verankert

Beginn: 07.10.2024 **Ende:** 07.04.2025
Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Adresse
Yogawege Berlin
Mansfelder Str. 46
10709 Berlin

MBSR 8-Wochen-Kurs Berlin Friedenau

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Das klassische 8-Wochen-Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn
Termine: 8 x donnerstags: 19:00 – 21:30 Uhr , 10.10.; 17.10.; 7.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.; 5.12.; und 12.12.2024 (in den Herbstferien frei)

Achtsamkeitstag: So. 1.12.2024, 11:00 – 16:00 Uhr

Beginn: 10.10.2024 **Ende:** 12.12.2024
Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Adresse
Varziner4
Varziner Straße 4
12159 Berlin

Achtsamkeitstag – Eine Auszeit vom Alltag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Wir werden den Tag in der Stille verbringen und unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten. Unsere Meditationspraxis vertiefen wir mit Übungen im Sitzen, in der Bewegung (leichte Yogaübungen), im Gehen und beim Essen.

Der Achtsamkeitstag erfordert keine Vorkenntnisse und ermöglicht einen ersten Einblick in die MBSR-Achtsamkeitspraxis. Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Beginn: 01.12.2024 **Ende:** 01.12.2024
Uhrzeit: 11 - 16 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Adresse
Varziner4
Varziner Straße 4
12159 Berlin