Nächste Kurse von Verena Höfler

MCP Kurs - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern (Präsenz)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mindful Compassionate Parenting (MCP) ist ein Programm für Eltern, Bonus-Eltern oder auch Großeltern und anderen Bezugspersonen mit Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen für den Familienalltag. Es befähigt dich, deine eigenen unbewussten Reaktionsmuster und Stressreaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern.

Mindful Compassionate Parenting lässt Gelassenheit wachsen und bringt mehr Selbstvertrauen in dein Elternherz. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl helfen dir und deiner Familie durch die täglichen Herausforderungen. Das Kultivieren des Positiven unterstützt eure Bindung und die Entfaltung der schönen Momente eures Familienalltages.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet. Weitere Infos unter: https://kopfausdemsand.de

Beginn: 19.09.2024 **Ende:** 05.12.2024
Uhrzeit: 20:00-21:30 Uhr

Adresse
SOMOS - Ganzheitliche Therapie an der Theresienwiese
Lindwurmstr. 92a
80337 München

Achtsamkeitswochenende (Präsenz)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Die Grundlagen der Achtsamkeit intensiv an einem Wochenende kennen lernen und erforschen.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet. Weitere Infos unter: https://kopfausdemsand.de

Beginn: 28.09.2024 **Ende:** 29.09.2024
Uhrzeit: 10:00-16:00 Uhr

Adresse
SOMOS - Ganzheitliche Therapie an der Theresienwiese
Lindwurmstr. 92a
80337 München

MBSR 8-Wochen-Vormittagskurs (Präsenz)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet.

Weitere Infos unter: https://kopfausdemsand.de

Beginn: 12.10.2024 **Ende:** 07.12.2024

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Uhrzeit: 10:00-12:15 Uhr

Adresse
@peace
Holzstr. 4
80469 München