Nächste Kurse von Kerstin Strobel

In 8 Wochen zu mehr Gelassenheit: MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Suchst Du nach einer Möglichkeit, Deine Stress-Situation zu lindern? Willst Du aktiv werden, statt Pillen zu schlucken? Hast Du eine Ahnung davon, dass Glück nicht im Außen zu finden ist, sondern dass es im Inneren schon da ist?
Dann bist Du hier richtig!

MBSR richtet sich an Menschen, die
- das Leben wieder spüren möchten
- aktiv werden wollen, um an Klarheit und Präsenz zu gewinnen
- Sorge haben, kurz vor einem Burnout zu stehen
- mit chronischen Schmerzen umgehen müssen
eine depressive Episode hinter sich haben und eine neue vermeiden wollen
- Ihr Herz für sich und andere öffnen wollen
In 8 Wochen trainieren wir den "Achtsamkeitsmuskel", Schritt für Schritt. Wir gewinnen an Klarheit und Ruhe. Es funktioniert!

Beginn: 08.10.2024 **Ende:** 26.11.2024
Uhrzeit: 18:300h-21:00 Uhr

Adresse
"Gardener´s Cottage"
Schwaikheimer Straße 13
71686 Remseck am Neckar