Nächste Kurse von Michael Breker

MBSR 8-WOCHENKURS ABEND-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.
Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen!
Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.

Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:
Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen vonYoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:
1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min
8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden
1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden
1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch
3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 28.10.2024 **Ende:** 16.12.2024
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker
Lothringer Str. 14
50677 Köln

MBSR 8-WOCHENKURS VORMITTAGS-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.
Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen!
Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.

Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:
Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen vonYoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:
1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min
8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden
1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden
1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch
3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 28.10.2024 **Ende:** 16.12.2024
Uhrzeit: 09:00-11:30 Uhr

Adresse
Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker
Lothringer Str. 14
50677 Köln

MBCL 8-WOCHENKURS VORMITTAGS-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.
Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen!
Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.

Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:
Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen vonYoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:
1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min
8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden
1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden
1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch
3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 09:00-11:30 Uhr

Adresse
Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker
Lothringer Str. 14
50677 Köln

MBCL 8-WOCHENKURS ABEND-KURS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Das Thema Achtsamkeit ist mir eine Herzensangelegenheit.
Wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen und lernen, uns weniger mit Ihnen zu identifizieren. Dabei erkennen wir unsere individuellen Stressoren und Stressreaktionen und üben, mit ihnen umzugehen.

Dadurch können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz begegnen und eine große innere Freiheit entwickeln. Darüber hinaus kann eine tiefe Wertschätzung für das Leben mit all seinen Facetten entstehen.

Die Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs kann nachhaltig positive Effekte erzeugen!
Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirkung von MBSR belegt. Das Programm hat positive Wirkungen auf Stress, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden, chronischen Erkrankungen und steigert die Lebensqualität bei einer Krebserkrankung.

Das Programm trägt zu einer erhöhten inneren Ruhe und Gelassenheit bei und steigert die Resilienz nachhaltig. Es macht sich in einer verbesserten Lebensqualität und einer erhöhten Lebensfreude bemerkbar. Du kannst nach der der Teilnahme am MBSR-Kurs besser im Hier und Jetzt leben.

Der MBSR-Kurs ist auf 8 Wochen angelegt, um genügend Zeit zu lassen, das Gelernte zu Hause einzuüben. In dieser Zeit wirst Du Body-Scans, angeleitete Meditationen in Ruhe (Sitzen und Liegen) oder in Bewegung (meditatives Yoga) praktizieren. Du kannst das Erlernte sofort in Deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren und damit üben. Dabei helfen Dir Anregungen und Übungsmaterialien, die Du während des Kurses erhältst.

Die Kursgebühr für den MBSR 8 Wochenkurs:
Der Kurs-Beitrag beträgt 380 Euro. Du gilt als verbindlich für den Kurs angemeldet, sobald die Anmeldung eingegangen und der Kursbeitrag auf meinem Konto gutgeschrieben ist.

Meine MBSR-Kurse finden in den wunderschönen Räumen vonYoga 1a in Köln Ehrenfeld statt.

Der Kursbeitrag enthält:
1 Vor- und Nachgespräch jeweils 30 Min
8 Gruppenabende ca. 2,5 Stunden
1 Achtsamkeitstag ca. 6 Stunden
1 MBSR 8-Wochen Kurshandbuch
3 Audios mit Übungen und Anleitungen

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 18:30-21:30 Uhr

Adresse
Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker
Lothringer Str. 14
50677 Köln

Retreat: Achtsame Auszeit - Zeit für mich im Haus Neuglück
Kurse mit Übernachtung

Schenk dir einen Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.
Lerne einen Weg kennen, der dich mit deinen Selbstheilungskräften in Kontakt bringt. Darüber hinaus kannst du die Kraft der Selbstfürsorge, des Selbstvertrauens, der Neugier, der Offenheit, der Kreativität erleben und dabei noch deine Resilienz steigern.
Seminar-Kosten:
In den Kosten sind die Kursgebühr, das Kurs-Material, 3 Übernachtungen, vegetarische Bio-Vollpension, Hotelsteuer und MwSt. enthalten.
Kosten für die Übernachtung im:
2-Bett-Zimmer, inkl. Bad & WC, 669€ pro Person
1-Bett-Zimmer, inkl. Bad & WC, 699€ pro Person

Beginn: 10.07.2025 **Ende:** 13.07.2025

Adresse
Achtsamkeits-Zentrum Köln - Michael Breker
Lothringer Str. 14
50677 Köln