Nächste Kurse von Iris Eichholz

Achtsamkeitslabor: Achtsamkeit und Kommunikation (hybrid)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
„…aber ich meinte doch…“

Aneinander vorbei reden. Sich unverstanden fühlen. Ein kleiner Auslöser, der zu großen Verletzungen führen kann. Eskalation immer wieder beim gleichen Thema. „Gegen die Wand“ reden: Kommunikation birgt viele Stolpersteine.
Oft wundern wir uns, dass etwas, das wir ausgesprochen haben, beim Gegenüber ganz anders ankommt, als wir es gemeint hatten. Was passiert da? Wie kann ich lernen, mich verständlich zu machen? Wie kann ich lernen, mein Gegenüber zu verstehen? Welche unbewussten Muster prägen meine Kommunikation?
Wie kann Kommunikation gelingen und zu einer Quelle des gegenseitigen Verstehens und Vertrauens werden?
An diesem Vormittag widmen wir uns dem Thema auf ganz unterschiedliche Weise: mal redend, mal schweigend, mal sitzend, mal in Bewegung, mal ernst, mal lustig…
Eine spannende Entdeckungsreise in die Zwischenmenschlichkeit!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Achtsamkeitslabor ist ein Raum, in dem wir neugierig und spielerisch unterschiedlichste Aspekte von Achtsamkeit erforschen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und sowohl in Präsenz (max. 6 Plätze) als auch online möglich.

Beginn: 27.07.2024
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

MBSR - Achtwochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 28.08.2024 **Ende:** 16.10.2024
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

Achtsamkeitslabor: Achtsamkeit und Zwischenräume - eine Forschungsreise (hybrid)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wo bist du, wenn du schon losgegangen, aber noch nicht angekommen bist? Wo bist du, wenn der eine Atemzug vollendet ist, aber der nächste noch nicht begonnen hat? Wenn du Musik hörst - gibt es

einen Raum zwischen den Tönen? Wenn du einem Menschen gegenüber stehst, was ist eigentlich zwischen euch? Und wenn du beim Waldspaziergang die Bäume siehst - was ist in den Zwischenräumen? Komm' mit auf eine spannende Entdeckungsreise in die Zwischenräume; in die Räume des Werdenden, des Noch-nicht-Entstandenen, des Unbenannten...

Das Achtsamkeitslabor ist ein Raum, in dem wir neugierig und spielerisch unterschiedlichste Aspekte von Achtsamkeit erforschen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und sowohl in Präsenz (max. 6 Plätze) als auch online möglich.

Beginn: 31.08.2024
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

Achtsamkeitslabor: Die 7 Qualitäten von Achtsamkeit (hybrid)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Nicht-Urteilen, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Akzeptanz, Loslassen: all diese Qualitäten können wir üben, wenn wir unsere Achtsamkeitspraxis verfeinern wollen. Wir nehmen uns Zeit, um in jede dieser Qualitäten bewusst hinein zu spüren und dadurch Impulse zu entwickeln, wie wir diese Qualitäten in unser ganz normales und verrücktes Alltagsleben einladen können.

Das Achtsamkeitslabor ist ein Raum, in dem wir neugierig und spielerisch unterschiedlichste Aspekte von Achtsamkeit erforschen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und sowohl in Präsenz (max. 6 Plätze) als auch online möglich.

Beginn: 14.09.2024
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

MBSR - Achtwochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 06.10.2024 **Ende:** 01.12.2024
Uhrzeit: 15:30-18:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

MBSR - Achtwochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 23.10.2024 **Ende:** 11.12.2024
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

Achtsamkeitslabor: Achtsamkeit und belastende Gedanken (hybrid)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
"Glaube nicht alles, was du denkst!" Unser Gehirn versorgt uns unablässig mit Gedanken, ob wir wollen, oder nicht. Dabei liegt es in der Funktionsweise unseres Gehirns, dass wir dazu neigen, Gedankenmuster zu wiederholen und unsere Gedanken vor allen Dingen mit alten, schon vergangenen Inhalten füllen. Wir üben gemeinsam, diesen Mustern auf die Spur zu kommen, um uns dadurch eine frische Wahrnehmung der Gegenwart zu ermöglichen, die nicht durch die Brille der Vergangenheit schaut. Auch wenn wir Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken üben, werden uns die Gedanken weiter begleiten. Aber wir können lernen zu entscheiden, wieviel Macht wir ihnen über unser Leben geben wollen.

Das Achtsamkeitslabor ist ein Raum, in dem wir neugierig und spielerisch unterschiedlichste Aspekte von Achtsamkeit erforschen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und sowohl in Präsenz (max. 6 Plätze) als auch online möglich.

Beginn: 26.10.2024
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

MBSR - Achtwochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 28.10.2024 **Ende:** 23.12.2024
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
LebenskunstAchtsamkeit
Oberer Eickeshagen 12
42555 Velbert

Achtsamkeitslabor: Achtsamkeit und Bewegung (hybrid)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir bewegen uns. Immer. Ob wir wach sind oder schlafen, ob wir tanzen oder gelähmt sind. Solange wir leben, ist da Bewegung. Manchmal ganz deutlich, manchmal nur ganz fein und subtil. Das Besondere an Bewegung ist: sie kann nur im Hier und Jetzt geschehen. Nicht "vorhin" und auch nicht "gleich". Deshalb kann das bewusste Wahrnehmen von Bewegung ein wertvoller Anker sein, um unseren Geist mit der Gegenwart zu verbinden und kann mit etwas Übung ein wunderbarer Weg sein, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Das Achtsamkeitslabor ist ein Raum, in dem wir neugierig und spielerisch unterschiedlichste Aspekte von Achtsamkeit erforschen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und sowohl in Präsenz (max. 6 Plätze) als auch online möglich.

Beginn: 09.11.2024
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert

Achtsamkeitslabor: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (hybrid)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kann ich lernen, freundlich zu mir zu sein?

Wir sind es gewohnt, streng und kritisch mit uns selber umzugehen. Egal wie viel wir leisten – es ist nie genug! Wir haben gelernt, dass es hoch angesehen wird, für andere Menschen da zu sein. Aber wir selbst bleiben dabei immer öfter auf der Strecke. Denn wer immer nur gibt, ist irgendwann leer. Dieser Vormittag soll dazu dienen, zu erkennen: „Heute bin ich gut genug! Ich darf mich und meine Bedürfnisse wahrnehmen und achten und mir Gutes tun!“
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Achtsamkeitslabor ist ein Raum, in dem wir neugierig und spielerisch unterschiedlichste Aspekte von Achtsamkeit erforschen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und sowohl in Präsenz (max. 6 Plätze) als auch online möglich.

Beginn: 21.12.2024
Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Adresse
Online
Oberer Eickeshagen
42555 Velbert