Nächste Kurse von Roger Straub

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Anmeldung:
https://www.entdecke-deine-quelle.de/kontakt

Beginn: 12.08.2024 **Ende:** 12.08.2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Online
Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Anmeldung:
https://www.entdecke-deine-quelle.de/kontakt

Beginn: 13.08.2024 **Ende:** 13.08.2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Laurentiushof
Bosenholz 11
33154 Salzkotten

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Anmeldung:
https://www.entdecke-deine-quelle.de/kontakt

Beginn: 09.09.2024 **Ende:** 09.09.2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Online
Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn

Informationsveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Was verbirgt sich hinter MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?
Welche Vorteile hat ein 8-Wochen MBSR Seminar?
Welche Voraussetzungen werden vorausgesetzt?

Diese und auch andere Fragen werden an diesem kostenfreien Info-Abend über Achtsamkeit erläutert.

Kleine Atem- und Mikroübungen geben Ihnen einen Einblick in die Inhalte des 8-Wochen MBSR Seminars.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und entspannten Abend.

Anmeldung:
https://www.entdecke-deine-quelle.de/kontakt

Beginn: 10.09.2024 **Ende:** 10.09.2024
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Laurentiushof
Bosenholz 11
33154 Salzkotten

8 Wochen MBSR Seminar inklusiv Pluspaket

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser 8 Wochen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Kurs von Jon Kabat-Zinn basiert auf

Erfahrungen und wissenschaftlichen Forschungsergebnissen aus den letzten 40 Jahren. Weltweit haben tausende von Teilnehmern schon von diesem Programm profitiert und ihr Leben neu entdecken können.

Was nützen mir Meditation oder Achtsamkeit im täglichen Leben?
- bessere Konzentration
- mehr Klarheit und Selbstbestimmung
- weniger Stress, mehr Lebensfreude und Vitalität
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- persönliche Sichtweisen und Haltung im Leben erkennen
- höhere emotionale Ausgeglichenheit

Programm/Inhalt:
- Geführte Achtsamkeitsmeditationen und Übungen verschiedener formaler Meditationspraktiken wie Sitzmeditation,
  Gehmeditation, Körper-Wahrnehmung im Liegen („Body-Scan“) und Meditation in Bewegung mit sanften und
  achtsamen Hatha-Yoga-Übungen
- Erkenntnisse aus aktueller Stress- und Gehirnforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und belastenden Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer
- Erkennen, wie wir wahrnehmen, denken und reagieren
- Ausstieg aus dem "täglichen Hamsterrad"
- Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Inklusiv Pluspaket mit 1x Personalcoaching und die Möglichkeit, nach dem 8 Wochenseminar, alle 2 Wochen mit 5 verschiedenen MBSR Lehrer, die Praxis zu vertiefen

Beginn: 20.09.2024 **Ende:** 29.11.2024
Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse
Laurentiushof
Bosenholz 11
33154 Salzkotten

8 Wochen MBSR Seminar (Online) inklusiv Pluspaket

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser 8 Wochen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Kurs von Jon Kabat-Zinn basiert auf Erfahrungen und wissenschaftlichen Forschungsergebnissen aus den letzten 40 Jahren. Weltweit haben tausende von Teilnehmern schon von diesem Programm profitiert und ihr Leben neu entdecken können.

Was nützen mir Meditation oder Achtsamkeit im täglichen Leben?
- bessere Konzentration
- mehr Klarheit und Selbstbestimmung
- weniger Stress, mehr Lebensfreude und Vitalität
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- persönliche Sichtweisen und Haltung im Leben erkennen
- höhere emotionale Ausgeglichenheit

Programm/Inhalt:
- Geführte Achtsamkeitsmeditationen und Übungen verschiedener formaler Meditationspraktiken wie Sitzmeditation,
  Gehmeditation, Körper-Wahrnehmung im Liegen („Body-Scan“) und Meditation in Bewegung mit sanften und
  achtsamen Hatha-Yoga-Übungen
- Erkenntnisse aus aktueller Stress- und Gehirnforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und belastenden Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer
- Erkennen, wie wir wahrnehmen, denken und reagieren
- Ausstieg aus dem "täglichen Hamsterrad"
- Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Inklusiv Pluspaket mit 1x Personalcoaching und die Möglichkeit, nach dem 8 Wochenseminar, alle 2 Wochen mit 5 verschiedenen MBSR Lehrer, die Praxis zu vertiefen

Beginn: 30.09.2024 **Ende:** 02.12.2024
Uhrzeit: 17:00 Uhr

Adresse
Online
Lise-Meitner-Straße 1c
33100 Paderborn