VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Johanna Binger

Vertiefungskurs MBSR, MEDITATIONS - TRIO -Body - Mind - Soul Kurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Kontinuierliche,14 tägig stattfindende Meditationsgruppe
Der Einstieg ist Jederzeit möglich.
ONLINE s& RÄSENT
Meditations - Trio 15.30 - 16.30 Uhr

Der Kurs ist krankenkassenzertifiziert. -
Ein Kurs für Menschen, die Achtsamkeits - Meditation durch unterschiedliche Wahrnehmungskanäle erfahren und erleben möchten.
Die Vielfältigkeit von Meditations - Trio spricht wirkungsvoll unsere verschiedenen Sinnesorgane an: Fühlen, Hören, Sehen, Tasten, Körperbalance, etc.
Meditation wird auf natürliche, leichte Weise für uns zugänglich.
Kursinhalte:
Meditation in Bewegung mit YO - QI
Kombination aus sanftem Yoga (Achtsamkeit als Fokus) & Qi Gong (Arbeit mit Lebensenergie)
angeleitete ACHTSAMKEITSMEDITATIONEN
angeleitete GEHMEDITATION

Wenn du Fragen hast, schreibe mir gerne.
Ich freue mich über deine Anmeldung zum Kurs per email.
Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.
www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de
email: johannabingeryoga@gmail.com
Herzlich, Johanna Binger

Beginn: 16.08.2024 **Ende:** 20.12.2024
Uhrzeit: 15.30 Uhr

Adresse
Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof
Böningergasse 5 - 7
50321 Brühl

MBSR 8 Wochen Präsenzkurs, Dienstags: 18.30 - 20.45 Uhr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mit Achtsamkeit ist eine Lebensweise verbunden, die mehr Bewusstheit für den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle schenkt und damit ein Gefühl der Wahrheit und Zufriedenheit.
Es entsteht ein bei sich Ankommen. Etwas was sich nicht aus dem Bemühen heraus entwickelt, sondern eine Entfaltung aus dem inneren Sein.
Weniger Reaktion aus den gewohnten Mustern heraus, sondern Situationen mithilfe von Achtsamkeit mit mehr Abstand und Gelassenheit betrachten.
Es stellt sich mehr innere Ruhe und seelische Ausgewogenheit ein.

Mit meiner 10 jährigen Erfahrung unterstütze ich Sie wohlwollend auf Ihrem Weg, ihr ganzes Potential in sich selbst wieder zu entdecken.

Der Kurs findet PRÄSENT statt. Anfolgenden Terminen findet kein Kurs statt: 24.09. / 01.10. / 15.10. / 22.10.

Mein am Schlosspark in Brühl gelegener schöner, geräumiger Praxisraum ist ein Atrium Giebeldach mit Holzbalken, hohen Decken und viel Licht. Wir belüften den Raum regelmässig während des Kurses. Der Raum verfügt Fussbodenheizung und einen ökologischen Fussboden.
Kursgebühr: 380.- € incl. Unterlagen und Angeleitete Meditationen als Audio. Der Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. -
Zum Achtsamkeitstraining findet ein kostenfreies Vorgespräch statt, persönlich oder telefonisch. Rufen Sie mich gerne an, das ist auch ohne Termin möglich: 0172 60 50017 oder
via email: post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de
Weitere Details finden Sie auf meiner Webseite:
www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de
Ich freue mich auf Sie, Johanna Binger

Beginn: 27.08.2024 **Ende:** 12.11.2024
Uhrzeit: 18.30 - 20.45 Uhr

Adresse
Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof
Böningergasse 5 - 7
50321 Brühl

MBSR 8 Wochen Vertiefungskurs, Dienstags: 18.30 - 20.30 Uhr
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
MBSR VERTIEFUNGSKURS - 4 Wochen
Mit Achtsamkeit ist eine Lebensweise verbunden, die mehr Bewusstheit für den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle schenkt und damit ein Gefühl der Wahrheit und Zufriedenheit.
Es entsteht ein bei sich Ankommen. Etwas was sich nicht aus dem Bemühen heraus entwickelt, sondern eine Entfaltung aus dem inneren Sein.
Weniger Reaktion aus den gewohnten Mustern heraus, sondern Situationen mithilfe von Achtsamkeit mit mehr Abstand und Gelassenheit betrachten.
Es stellt sich mehr innere Ruhe und seelische Ausgewogenheit ein.

Mit meiner 10 jährigen Erfahrung unterstütze ich Sie wohlwollend auf Ihrem Weg, ihr ganzes Potential in sich selbst wieder zu entdecken.

Der Kurs findet PRÄSENT statt an folgenden Terminen:
19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12.

Mein am Schlosspark in Brühl gelegener schöner, geräumiger Praxisraum ist ein Atrium Giebeldach mit Holzbalken, hohen Decken und viel Licht. Wir belüften den Raum regelmässig während des Kurses. Der Raum verfügt Fussbodenheizung und einen ökologischen Fussboden.
Kursgebühr: 380.- € incl. Unterlagen und Angeleitete Meditationen als Audio. Der Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. -
Zum Achtsamkeitstraining findet ein kostenfreies Vorgespräch statt, persönlich oder telefonisch. Rufen Sie mich gerne an, das ist auch ohne Termin möglich: 0172 60 50017 oder
via email: post@mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de
Weitere Details finden Sie auf meiner Webseite:
www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Ich freue mich auf Sie, Johanna Binger

Beginn: 19.11.2024 **Ende:** 10.12.2024
Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Adresse
Praxis für Yoga & Achtsamkeit, Innenhof
Böningergasse 5 - 7
50321 Brühl