

Nächste Kurse von Magdalena Böhm

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der 8-wöchige MBSR (Mindfulness-based stress reduction) Kurs lehrt aus dem Autopiloten auszusteigen, den jetzigen Moment wieder neu zu entdecken und damit weisere, mitfühlendere Reaktionen auf die alltäglichen Anforderungen zu finden. Durch Achtsamkeitspraktiken, wie Meditation und Yoga, als auch konkrete Übungen, die sich in jeden Alltag integrieren lassen, lernen wir außerdem die schönen Augenblicke des Lebens nicht zu verpassen, sondern bewusst auszuschöpfen und mit allen Sinnen zu genießen.

Beginn: 09.10.2024 **Ende:** 04.12.2024

Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Adresse

AnnVertrauen Familienzentrum

Jakob-Steffan-Straße 93

55122 Mainz