Nächste Kurse von Katja Fleck

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - online live! - Donnerstag im August/September

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Endlich den Alltag etwas entschleunigen und mit weniger Stress mehr Augenblicke der Freude und des Wohlbefindens genießen - ist das was du auch möchtest? Dann freue ich mich darauf, mich mit dir auf den Weg zu machen,

In diesem 8-Wochen Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Achtsamkeitsreise. Der Kurs eignet sich für dich, wenn du deine bestehende Meditationspraxis vertiefen möchtest oder um deine ersten Erfahrungen zu machen. Dabei gestalten wir gemeinsam einen sicheren Lernraum, in dem wir mit- und voneinander lernen dürfen. Die wöchentlichen Sitzungen und das ergänzende Lernen auf der Lernplattformen und den Übungen für die Woche helfen, dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen.
Du planst einen Urlaub oder Reise in der Zeit des Kurses? Oder du wohnst sehr ländlich? Kein Problem! Der Kurs ist online! Du kannst den Sitzungen von überall beiwohnen! Ich freue mich auf dich!

Beginn: 08.08.2024 **Ende:** 26.09.2024
Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom

Achtsame Vorweihnachtzeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An einem Wochenende, Samstag & Sonntag, stimmen wir uns auf eine Weihnachtszeit ein, die diesmal wirklich stressfrei sein darf.

Dazu üben wir Achtsamkeit, erforschen bekannte und neue Übungen mit einem weihnachtlichen Twist und betrachten unsere Erwartungen und Wünsche, dass diese Vorweihnachtszeit eine für uns ganz behagliche und gemütliche werden kann.

Das Wochenende eignet sich, um deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen oder zu vertiefen. Auch als Neuling oder Neuline bist du willkommen.
Versprochen ist, dass es eine gemütliche angenehmen Runde wird, in der du dich auf die schönste Zeit im Jahr einstellen kannst, um sie so zu gestalten, dass sie zu dir passt.
https://www.katja-fleck.de/retreats/

Beginn: 30.11.2024 **Ende:** 01.12.2024
Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse
ZEITRAUMplus
Hufergasse 22
45239 Essen