## Nächste Kurse von Brigitte Gerber

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Der Achtsamkeitstag vermittelt verschiedene  Meditationen, Übungen und Inhalte aus dem MBSR-Programm und ist somit eine Möglichkeit, die Arbeit mit MBSR kennen zu lernen.
Für jede/n geeignet zur Orientierung oder als Auszeit, innezuhalten und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kosten: 99.-€
(Ermäßigung für Geringverdienende ist möglich)

**Beginn:** 11.08.2024 **Ende:** 11.08.2024
**Uhrzeit:** 10 - 16 Uhr

**Adresse**
Raum für spirituelle Wege Berlin
Goßlerstraße 30
12161 Berlin

### MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kosten 380.-€
Weitere Informationen und Anmeldung unter:
kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599
Der Kurs ist zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
www.brigittegerber.de

**Beginn:** 03.09.2024 **Ende:** 22.10.2024
**Uhrzeit:** 18.30 - 21 Uhr

**Adresse**
online per zoom

### MBSR  - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kosten 400.-€
Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.
Weitere Informationen und Anmeldung unter:
kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599
www.brigittegerber.de

**Beginn:** 05.09.2024 **Ende:** 31.10.2024
**Uhrzeit:** 16.30 - 19 Uhr

**Adresse**

Raum für spirituelle Wege Berlin
Goßlerstraße 30
12161 Berlin

## MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kosten 400.-€
Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.
Weitere Informationen und Anmeldung unter:
kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599
www.brigittegerber.de

**Beginn:** 07.09.2024 **Ende:** 02.11.2024
**Uhrzeit:** 11:30 - 14 Uhr

**Adresse**
o-yoga
Gleditschstr. 37
10781 Berlin

## Jahrestraining Achtsamkeit / MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Dieses Jahrestraining Achtsamkeit/MBSR dient der Auffrischung und Vertiefung von Achtsamkeit und arbeitet mit den Übungen, Meditationen und Inhalten des MBSR-8-Wochen Programms. Es findet 1 x monatlich an jedem dritten Freitag von 17.30 -20 Uhr statt. Zusätzlich wird ein Achtsamkeitstag durchgeführt. Die Achtsamkeits-Praxis wird jedes Mal aufgezeichnet und steht das ganz Jahr zur Verfügung. Zusätzlich werden Meditationen, Übungen und Inspirationen per WhatsApp und Mail wöchentlich versendet.
Einstieg ist jeder Zeit für ein Jahr möglich. Es verlängert sich dementsprechend.
Weitere Informationen/Anmeldung unter:
kontakt@brigittegerber.de
https://www.brigittegerber.de/mit-mir-arbeiten/kurse-seminare

**Beginn:** 20.09.2024 **Ende:** 19.09.2025
**Uhrzeit:** 17.30 - 20 Uhr

**Adresse**
online per zoom

## Seminar "Auszeit für Körper, Geist und Seele": Achtsamkeit/MBSR - Herz-Yoga

Kurse mit Übernachtung
MBSR kennenlernen - In der Natur im Herbst sich auf den Weg machen in die Natur des eigenen Seins - eine Gelegenheit, das eigene Leben zu reflektieren und tiefer zu berühren mit Achtsamkeit, Herzyoga und Annäherungen an Möglichkeiten, den eigenen Körper mit verschiedenen Übungen und Reflektionen neu zu erfahren und zu unterstützen.
Für mehr Informationen:

https://brigittegerber.de/mit-mir-arbeiten/auszeit-koerper-geist-seele

**Beginn:** 03.10.2024 **Ende:** 06.10.2024

**Adresse**
Rosenwaldhof
Bergstraße.2 2
14550 Groß-Kreutz

## Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Der Achtsamkeitstag vermittelt verschiedene Meditationen, Übungen und Inhalte aus dem MBSR-Programm und ist somit eine Möglichkeit, die Arbeit mit MBSR kennen zu lernen.
Für jede/n geeignet zur Orientierung oder als Auszeit, innezuhalten und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kosten: 99.-€
(Ermäßigung für Geringverdienende ist möglich)

**Beginn:** 20.10.2024 **Ende:** 20.10.2024
**Uhrzeit:** 10 - 16 Uhr

**Adresse**
Raum für spirituelle Wege Berlin
Goßlerstraße 30
12161 Berlin

## MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kosten 400.-€
Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.
Weitere Informationen und Anmeldung unter:
kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599
www.brigittegerber.de

**Beginn:** 27.10.2024 **Ende:** 22.12.2024
**Uhrzeit:** 17.30 - 20 Uhr

**Adresse**
Stille Mitte
Wartburgstraße 52
10823 Berlin

## MBSR - Kurs: Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kosten 400.-€
Der Kurs ist zertifiziert, bitte Zuschuss bzw. Erstattung bei der jeweiligen Krankenkasse erfragen.
Weitere Informationen und Anmeldung unter:
kontakt@brigittegerber.de oder phon: 030-85103599

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

www.brigittegerber.de

**Beginn:** 07.11.2024 **Ende:** 02.01.2025
**Uhrzeit:** 16.30 - 19 Uhr

**Adresse**
Raum für spirituelle Wege Berlin
Goßlerstraße 30
12161 Berlin