Nächste Kurse von Martina Kurz

Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Meditationsabend ist sowohl für ehemalige MBSR-Teilnehmende als auch für Meditationsanfänger*innen geeignet.
Wir meditieren gemeinsam und tauschen uns im Anschluss über das Erlebte aus.

Beginn: 20.08.2024 **Ende:** 20.08.2024
Uhrzeit: 19.30 - 20.45 Uhr

Adresse
Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz
Rudolf-Braas-Str. 22
63150 Heusenstamm

Info-Abend MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Hier bekommen Sie umfassende Informationen über den 8-Wochen-Kurs. Sie erfahren, was Achtsamkeit ist und bekommen die Säulen der Achtsamkeitspraxis vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch mit der Kursleitung sowie der Anmeldung für den Kurs.

Beginn: 24.09.2024 **Ende:** 24.09.2024
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Adresse
Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz
Rudolf-Braas-Str. 22
63150 Heusenstamm

MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Klassischer MBSR-Kurs immer Dienstag:
22.10./29.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12.

Gemeinsame Praxis und Austausch sowie Input verschiedener Themen.
Umfangreiches Kursmaterial sowie Audiodateien zum Üben sind inclusive.
Der Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 01.12.2024, 10.00 - 16.00 Uhr ist ebenfalls im Kurs enthalten.

Dem Kurs geht die kostenlose Infoveranstaltung am 24.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr voraus. Sollte eine Teilnahme nicht möglich sein, besteht die Möglichkeit eines Telefongespräches vorab.

Im Anschluss an den 8-Wochenkurs besteht die Möglichkeit einmal im Monat an einem Meditationsabend oder an einem Vertiefungskurs teilzunehmen. Auch der fortlaufende Kurs "Achtsamkeitsyoga & Meditation" ist nach dem MBSR-Kurs eine gute Fortsetzung um am Meditieren dran zu bleiben.

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Beginn: 22.10.2024 **Ende:** 10.12.2024
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse
Kurz(e) Auszeit c/o Sport-Kurz
Rudolf-Braas-Str. 22
63150 Heusenstamm