Nächste Kurse von Mascha Blankschyn

Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Kurs richtet sich an Fachkräfte aus Schulen, Kitas oder Jugendhilfeeinrichtungen, um Achtsamkeit kennenzulernen, auszuprobieren und weiterzugeben. Der Kurs unterstützt sie darin, ihr (Berufs-) Leben bewusster, widerstandsfähiger und mit noch mehr Freude zu gestalten. Das Training über 16 Stunden schult darin, Meditationsübungen für Kinder und Jugendliche anzuleiten.

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 07.10.2024
Uhrzeit: 18.30-21 Uhr

Adresse
online

Endlich Zeit für mich! (Retreat)

Kurse mit Übernachtung
Willkommen zu einem Retreat, das nur dir gewidmet ist! Als jemand, der tagtäglich anderen hilft, ist es nun an der Zeit, dich selbst umsorgt zu fühlen. In fünf Tagen tauchst du in die Welt der Achtsamkeit in der Natur ein und fokussierst dich ganz auf dich selbst, lernst die Welt der Achtsamkeit kennen und stärkst deine Selbstfürsorge, um dann wieder gut aufgetankt den Alltag zu bewältigen.

Morgens starten wir mit einer kurzen Meditationseinheit in den Tag.

Dafür werden wir im Wechsel die Sitz- und Gehmeditation üben. Es gibt jeweils eine Vormittags- und eine Nachmittagssession, die uns durch achtsamkeits- und kunstbasierten Methoden zum Entschleunigen, Loslassen und Reflektieren einladen.

Über den Tag gibt es ausreichend Zeit, um die schöne Natur zu genießen, eine Massage im Künstlerhof zu buchen und die Seele baumeln zu lassen.

Für wen ist das Retreat geeignet?

Diese Auszeit ist speziell auf Menschen in helfenden Berufen zugeschnitten (Lehrkräfte, Erzieher*innen, Ärzt*innen, Pflegekräfte, Psycholog*innen, Therapeut*innen, Pädagog*innen, (Kinder- und Jugend-) Sozialarbeiter*innen, Physio- und Ergotherapeut*innen, etc.) Du brauchst keine besondere Vorerfahrung. Solltest Du relevante körperliche Einschränkungen, sowie psychische Vorerkrankungen haben, teile mir/uns dies bitte im Vorgespräch mit.

Zur Unterkunft:

Wir treffen uns im wunderschönen Künstlerhof Roofensee, inmitten der Natur und fußläufig zum See gelegen. Die Unterbringung erfolgt in Apartments (jeweils zwei Zimmer pro Apartment, in Einzel- oder Doppelbelegung), die alle sehr liebevoll eingerichtet und Feng Shui zertifiziert sind. Die Verpflegung ist vegetarisch-vegan und das Abendessen wird für uns von einem ayurvedischen Koch aus Bioprodukten zubereitet. In der Freizeit besteht die Möglichkeit, sich eine Massage zu gönnen.

Weitere Infos hier: https://kuenstlerhof-roofensee.de/

Leitung des Retreats:

Hanna Voß, MBSR-Lehrerin uvm., https://hannavoss.de/

Mascha Blankschyn, MBSR-Lehrerin uvm., https://www.monkeymind.love/

Beginn: 25.09.2024 **Ende:** 29.09.2024

Adresse
Künstlerhof Roofensee

Stechlin

MBSR-Kurs
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 14.10.2024 **Ende:** 02.12.2024
Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse
online