Nächste Kurse von Sandra Layh

MBSR Vertiefungsgruppe 2024/25

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Für wen: Für Personen, die bereits einen MBSR-Kurs besucht oder anderweitig Meditationserfahrung haben.
Termine: 9 monatliche Termine, letzter Termin bis 22 Uhr.
Beschreibung: Dieser Vertiefungskurs unterstützt Dich dabei, Deine Praxis wiederzubeleben oder zu vertiefen. Das regelmäßige Üben und der Austausch in einer gleichbleibenden Gruppe geben einen Rahmen, sind Auszeit wie Inspirationsquelle und v.a. eine Hand im Rücken für Deine Achtsamkeit im Alltag. Wir vertiefen in und durch die Praxis Themen wie (Selbst)Mitgefühl, Umgang mit Schmerzen und (schwierigen/ungeliebten) Emotionen, achtsame Kommunikation, Geduld, innere Ruhe, Gleichmut und verbunden Sein…
Weitere Infos und Anmeldung: https://www.achtsamkeit-inmitten.de/achtsamkeitstraining/

Beginn: 03.07.2024 **Ende:** 29.01.2025
Uhrzeit: 19.00 bis 20.45 Uhr

Adresse
Gesundheitszentrum Tropsch Metzingen
Hindenburgstraße 49
72555 Metzingen

MBSR-Kurs Herbst/Winter 2024, von Krankenkassen bezuschusst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wenn Du Dich für diesen MBSR-Kurs interessiert oder Dich direkt anmelden möchtest, so kontaktiere mich bitte für einen Austausch vorab über Email: inmitten@posteo.de, Telefon: 0177-4032950 oder mein Kontaktformular: https://www.achtsamkeit-inmitten.de/kontakt/
Ich freue mich auf Dich!

Zum Kurs:
MBSR ist ein überaus wirkungsvolles Trainingsprogramm zur Stressbewältigung, Gesundheitsförderung und insgesamt zur Steigerung der Lebensqualität. In einem MBSR-Kurs lässt Du Dich 8 mal auf 2,5-stündige Treffen sowie einen intensiven Tag der Achtsamkeit, überwiegend im Schweigen, ein. Wir üben uns in diesen 8 Wochen eingehend in Achtsamkeit, indem wir verschiedene Meditationen – im Liegen, in Bewegung sowie im Sitzen – gemeinsam praktizieren. Diese formellen Praktiken übst Du auch täglich zuhause, wofür Du Audioaufnahmen erhältst. Daneben erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Themenschwerpunkte rund um Achtsamkeit und Stress und verbinden diese mit unserem alltäglichen (Er)Leben. Um den Transfer in den Alltag noch mehr zu unterstützen, bekommst Du Handouts und Impulse für zuhause und wir üben uns auch im Austausch im Kurs in Bewusstheit und Achtsamkeit.

Beginn: 24.10.2024 **Ende:** 12.12.2024
Uhrzeit: 18:30-21:15 Uhr

Adresse
Gesundheitszentrum Tropsch Metzingen
Hindenburgstraße 49
72555 Metzingen