

Nächste Kurse von Daniela Madaus

Online MBSR mit 2 Dozenten

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bist Du noch auf der Suche nach einem Ort, an dem Du ankommen kannst, um Kraft zu tanken und Du selbst zu sein?

Wie wäre es, wenn dieser Ort nicht im Außen zu finden ist oder bei jemand anders, sondern in Dir und immer erreichbar? Und wenn Du jeder Zeit, an diesen Ort zurückkehren kannst, wenn Du merkst, dass Du dich verirrt hast...

Mit der Entscheidung des MBSR 8-Wochen Seminares beginnt eine Reise nach Innen. Die Orte dieser Landkarte, die Du besuchen wirst, sind nicht zu erreichen durch Räder oder Flügel. Es ist Deine innere Landkarte, die Du besuchen und erforschen wirst. Dein Körper und seine Empfindungen sind das, was Dich erkennen lässt wo Du bist und Dir hilft Dich immer wieder genau dort nieder zu lassen um ganz da zu sein, bei Dir selbst. Deine Gefühle und Emotionen sind der Wetterbericht Deiner Stimmung und die Gedanken sind wie die Wolken am endlosen Himmel, die kommen und gehen, je nachdem wie windig es ist.

Achtsamkeit und Meditation kann zu mehr Entspannung, Resilienz und mehr Freiheit im Leben führen. Wir unterrichten Trauma und HSP sensitive.

Der Kurs findet mit 2 MBSR Dozenten statt. Daniela Madaus und Martin Jerjen (Schweiz)

Beginn: 09.10.2024 **Ende:** 27.11.2024

Uhrzeit: 19:15 Uhr

Adresse

daniela madaus
Kolosseumstr. 6
80469 München