Nächste Kurse von Heike Merkle

MBSR 8-Wochenkurs in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 27.08.2024 **Ende:** 22.10.2024
Uhrzeit: 19 bis 21:30 Uhr

Adresse
Tibethaus Deutschland
Georg-Voigt-Str. 4
60325 Frankfurt

MBSR Vertiefungskurs 4 Abende

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Nach einem MBSR-Kurs taucht oft der Wunsch auf mit der eigenen Praxis weiter zu machen. Aber das ist manchmal nicht so einfach. Der Alltag holt uns schnell ein, die eigene Praxis gerät in den Hintergrund. Oder es fehlen einfach vertiefende Impulse und der Austausch in der Gruppe.
Der Vertiefungskurs richtet sich an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer*innen, die ihre Achtsamkeitspraxis nach dem Kurs beibehalten und vertiefen möchten.

Leitung Heike Merkle und Christian Stocker

Beginn: 29.08.2024 **Ende:** 05.12.2024
Uhrzeit: 18:30 bis 21:00 Uhr

Adresse
Tibethaus Deutschland
Georg-Voigt-Str. 4
60325 Frankfurt

MBSR 8-Wochenkurs in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 19 bis 21:30 Uhr

Adresse
Tibethaus Deutschland
Georg-Voigt-Str. 4
60325 Frankfurt

MBSR-Kompaktkurs Drei Tage Auszeit auf der schönen Insel Reichenau

Kurse mit Übernachtung

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Drei Tage Auszeit auf der schönen Insel Reichenau mit meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Impulse zu Achtsamkeit im Alltag, Stressabbau und Selbstfürsorge aus dem MBSR-Programm. Kursleitung: Heike Merkle und Gerda Schneider.

Beginn: 27.03.2025 **Ende:** 30.03.2025

Adresse
Haus Reichenau
Markusstraße 15
78479 Reichenau