Nächste Kurse von Stephanie Rudolf

Achtsamkeit-Wandern-Yoga

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die viel sitzend arbeiten, wie auch an TeilnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten.

Unser berufliches Leben verlangt mitunter einiges von uns ab, manchmal geraten wir uns selbst dabei aus dem Blick und die Belastung kann Überhand nehmen. Dieser Bildungsurlaub hat zum Ziel, Sie zukünftig dabei zu unterstützen, diese herausfordernden Zeiten gelassener durchzustehen und zu lernen mit Methoden der Achtsamkeit gelassener zu werden und den Herausforderungen des Berufs-Alltags frischer und neu bewertet zu begegnen.

Theorieeinheiten zu Stresstheorien ergänzen die praktischen Einheiten.

Keine Vorkenntnis erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung für Indoor und Outdooraktivitäten am See, Wander- und Sportschuhe, Matte oder Decke mitbringen.

Beginn: 19.08.2024 **Ende:** 23.08.2024

Adresse
Stephanie Rudolf
Alte Kölner Straße 9
51688 Wipperfürth

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 25.09.2024 **Ende:** 13.11.2024
Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse
Stephanie Rudolf
Alte Kölner Straße 9
51688 Wipperfürth

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
In 8 MBSR-Kursterminen und einem Achtsamkeitstag bekommst du Gelegenheit, dich und deinen Umgang mit Stress zu reflektieren und erhältst hilfreiche Tools an die Hand, die dich zu einem neuen gesünderen Umgang mit einem stressigen Alltag befähigen.

Beginn: 26.02.2025 **Ende:** 16.04.2025
Uhrzeit: 18.00 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Adresse
Stephanie Rudolf
Alte Kölner Straße 9
51688 Wipperfürth