Nächste Kurse von Lola Viola Gut

MBSR- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.

MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction und bezeichnet ein standardisiertes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn zur Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mittlerweile findet MBSR im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen Anwendung und ist das wohl bekannteste und am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung.

Im Mittelpunkt des 8-Wochen Programms steht die Schulung der Achtsamkeit durch formelle Übungen und Meditationen in Stille und in Bewegung.

Losgelöst von Weltanschauungen und Spiritualität stellt MBSR ein einfaches, nachhaltiges Übungsprogramm dar, was für jeden zugänglich ist.

Durch MBSR ist es gelungen, die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung zu verbinden.

Beginn: 19.08.2024 **Ende:** 07.10.2024
Uhrzeit: 16.30 - 18.30 Uhr

Adresse
An deinem Lieblingsplatz

Online

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.
Der Kurs findet in einem kleinen, geschützten Rahmen mit maximal 5 Personen statt.

Beginn: 22.08.2024 **Ende:** 10.10.2024
Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Adresse
Santai, dein Raum für Veränderung & Achtsamkeit
Elsasser Str. 97
28211 Bremen

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.
Der Kurs findet in einem kleinen, geschützten Rahmen mit maximal 5 Personen statt.

Beginn: 30.08.2024 **Ende:** 18.10.2024
Uhrzeit: 09.30 - 11.30 Uhr

Adresse
Santai, dein Raum für Veränderung & Achtsamkeit
Elsasser Str. 97
28211 Bremen

MBSR- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Starttermin kann sich ggf. noch etwas verschieben. Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.

MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction und bezeichnet ein standardisiertes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn zur Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mittlerweile findet MBSR im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen Anwendung und ist das wohl bekannteste und am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung.

Im Mittelpunkt des 8-Wochen Programms steht die Schulung der Achtsamkeit durch formelle Übungen und Meditationen in Stille und in Bewegung.

Losgelöst von Weltanschauungen und Spiritualität stellt MBSR ein einfaches, nachhaltiges Übungsprogramm dar, was für jeden zugänglich ist.

Durch MBSR ist es gelungen, die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung zu verbinden.

Beginn: 11.09.2024 **Ende:** 30.10.2024
Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse
Zürnshof Hassendorf
Worthstraße
27367 Hassendorf

MBSR- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.

MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction und bezeichnet ein standardisiertes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn zur Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Mittlerweile findet MBSR im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen Anwendung und ist das wohl bekannteste und am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung.

Im Mittelpunkt des 8-Wochen Programms steht die Schulung der Achtsamkeit durch formelle Übungen und Meditationen in Stille und in Bewegung.

Losgelöst von Weltanschauungen und Spiritualität stellt MBSR ein einfaches, nachhaltiges Übungsprogramm dar, was für jeden zugänglich ist.

Durch MBSR ist es gelungen, die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie und Stressforschung zu verbinden.

Beginn: 14.10.2024 **Ende:** 09.12.2024
Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Adresse
An deinem Lieblingsplatz

Online

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser Stressbewältigungskurs richtet sich an alle Menschen, die Interesse daran haben, die Kraft der Achtsamkeit kennenzulernen, um einen besseren Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen zu entwickeln. Durch gezielte Übungen und Techniken lernen die Teilnehmenden, ihre innere Ruhe zu stärken und gelassener auf Stresssituationen zu reagieren.
Der Kurs findet in einem kleinen, geschützten Rahmen mit maximal 5 Personen statt.

Beginn: 17.10.2024 **Ende:** 12.12.2024
Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Adresse
Santai, dein Raum für Veränderung & Achtsamkeit
Elsasser Str. 97
28211 Bremen