Nächste Kurse von Dr. Karla Henning

Kompaktkurs MSC - 6 Termine à 75min

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MSC Kompaktkurs (Short-Course) mit Karla Henning (ONLINE)

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes Gruppen-Programm, das konzipiert
wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken. Der Fokus von MSC liegt darauf emotionale Ressourcen zu stärken und aufzubauen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns selbst mit der gleichen Fürsorge und Freundlichkeit, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.

Kursinhalte:
Das Kursprogramm beinhaltet Schwerpunktthemen wie z.B. Selbstmitgefühl und Achtsamkeit, die selbstkritische und mitfühlende Stimme, belastende Gefühle mit mehr Gelassenheit halten, den inneren Kritiker zum Verbündeten machen, eigene Werte erforschen, Umgang mit herausfordernden Gefühlen, Selbstmitgefühl in Beziehungen, Empathie-Müdigkeit vorbeugen, Genuss, Dankbarkeit und Selbstwertschätzung zu üben.

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause.

Das Ziel ist es Teilnehmern*Innen eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Kursgebühren: 190 Euro
*20% Ermäßigung für Studierende und bei herausfordernden finanziellen Umständen auf Anfrage gerne möglich.

Anmeldung unter: https://www.karlahenning.de/mindfulselfcompassion

Beginn: 20.08.2024 **Ende:** 24.09.2024
Uhrzeit: 17:00-18:15 Uhr

Adresse
Online
Lindenstrasse 25
37635 Lüerdissen

Online Mindful Self-Compassion (MSC) 8-Wochen Kurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MSC 8-Wochenkurs mit Yves Steininger und Karla Henning (ONLINE)

Dienstags, 15.10.2024-03.12.2024 18:30-21:00 Uhr
Halbtagsretreat: 09.11.2024, 09:00-12.00 Uhr

Mindful Self-Compassion (MSC) ist ein empirisch gestütztes, wissenschaftlich untersuchtes Gruppen-Programm, das konzipiert
wurde, um unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit uns selbst und anderen zu stärken. Der Fokus von MSC liegt darauf emotionale Ressourcen zu stärken und aufzubauen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns selbst mit der gleichen Fürsorge und Freundlichkeit, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.

Kursinhalte:
Das Kursprogramm beinhaltet Schwerpunktthemen wie z.B. Selbstmitgefühl und Achtsamkeit, die selbstkritische und mitfühlende Stimme, belastende Gefühle mit mehr Gelassenheit halten, den inneren Kritiker zum Verbündeten machen, eigene Werte erforschen, Umgang mit herausfordernden Gefühlen, Selbstmitgefühl in Beziehungen, Empathie-Müdigkeit vorbeugen, Genuss, Dankbarkeit und Selbstwertschätzung zu üben.

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause.

Das Ziel ist es Teilnehmern*Innen eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Kursbegleitend erhalten Sie das Übungsbuch
„Selbstmitgefühl“, erschienen im Arbor Verlag, und Audiodateien für das Üben zuhause.

Kursgebühren: 390 Euro
*20% Ermäßigung für Studierende und bei herausfordernden finanziellen Umständen auf Anfrage gerne möglich.

Nach der verbindlichen Anmeldung werden wir alle wichtigen Infos und einen kurzen Fragebogen zuschicken und vereinbaren einen Termin für das 30-Minütige Gespräch zum Kennenlernen und Klären Ihrer Fragen. Vor Kursbeginn erhälten Sie per Post ein Willkommenpaket.

Anmeldung unter: https://www.karlahenning.de/mindfulselfcompassion

Beginn: 15.10.2024 **Ende:** 03.12.2024
Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse
Online
Lindenstrasse 25
37635 Lüerdissen

MBCT Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen und Ängsten (Online) gemeinsam mit Y
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Diesen MBCT-Kurs leite ich gemeinsam mit Yves Steininger. Weitere Informationen zum Kurs und Anmeldung unter: https://www.karlahenning.de/
www.yves-steininger.de

Beginn: 16.10.2024 **Ende:** 04.12.2024
Uhrzeit: 17:00-19:30 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Adresse
Online
Lindenstrasse 25
37635 Lüerdissen

MBSR 8-Wochenkurs (Online)
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der klassische MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn.

+Verstehen von Körpersignalen/ Frühwarnsystem für Stress
+Erkennen & Modifizieren von selbstschädigendem Verhalten
+Entdecken neuer Blickwinkel und Alternativen im Handeln
+Stärkung persönlicher Ressourcen
+Spüren der eigenen Belastungsgrenzen

Mehr Informationen auf meiner Website www.karlahenning.de

Grundlage der MBSR-Kurse ist die Schulung der Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag und in der Stille. Wir üben, die eigene Aufmerksamkeit immer wieder zum jetzigen Moment zurück zu lenken. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen Sie, Ihre Atmung und Körperempfindungen sowie Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten und so aus dem „Autopiloten“ auszusteigen. Nach und nach erlangen Sie mehr Spielraum und Freiheit, die es Ihnen ermöglichen, Belastungssituationen im privaten und beruflichen Alltag mit größerer Ruhe, Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen.

Überblick über Kursinhalte:

Ein individuelles Vorgespräch. Das Vorgespräch ist unverbindlich und kostenlos. Es ist jedoch Voraussetzung für die Teilnahme am MBSR-Kurs

Acht Gruppentreffen, jeweils 2,5 Stunden (der erste Termin dauert ca. 3 Std.)

Ein Übungstag zur Vertiefung, an einem Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr

Geleitete Achtsamkeitsübungen und –meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen

Anleitungen zur Achtsamkeitspraxis im Alltag

Achtsame Körperübungen aus dem Yoga, angepasst an die individuellen körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer

Impulsvorträge zu einzelnen Schwerpunktthemen

Impulse für Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag

Anregungen für eine eigene Praxis Zuhause.

Audio-Dateien mit den Meditationen sowie ein umfangreiches Handbuch sind in der Kursgebühr enthalten

Kursgebühr:
350 Euro (inkl. USt)

*20% Ermäßigung für Studierende und bei herausfordernden finanziellen Umständen auf Anfrage gerne möglich. Wenn auch das aktuell nicht möglich ist, sprechen Sie mich bitte an. Die Teilnahme soll nicht an finanziellen Faktoren scheitern!

Beginn: 07.01.2025 **Ende:** 25.02.2025
Uhrzeit: 16:00 Uhr

Adresse
Online
Lindenstrasse 25
37635 Lüerdissen