

Nächste Kurse von Jörg Epple

Achtsamkeit ist so viel mehr...: Achtsame Wahrnehmung und Akzeptanz

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeitspraxis erfahren, verstehen und vertiefen

In jedem Workshop beschäftigen wir uns in kleinen praktischen Übungen mit jeweils 2 von 6 Schlüsselkompetenzen zur Achtsamkeit, beleuchten aktuelle wissenschaftliche Studien und klären Fragen.

1. Ganzheitlicher Ansatz: Vermittlung von theoretischem Wissen, praktischen Übungen und kleine Techniken für den direkten Einsatz im Alltag.
2. Fokussierung auf Schlüsselkompetenzen: Blick auf Fähigkeiten mit positivem Einfluss auf Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, innerer Ruhe und Wohlbefinden
3. Wissenschaftlich fundiert: Kurze und plakative Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Studien. Messbare Ergebnisse (Neuroplastizität). Zusammenhänge von Resilienz und Achtsamkeitstraining. Warum ist es wertvoll dabei zu sein:

Die Teilnahme am Workshop bietet die Möglichkeit, die Idee der Achtsamkeit zu erleben und erste Werkzeuge zu nutzen. Mit praktischen Übungen und wissenschaftlichen Hintergrundinformationen wirst du lernen, wie und wofür du Achtsamkeitstraining in deinen Alltag integrieren kannst. Der Workshop bietet dir einen Raum, in dem du erste Schritte zur eigenen Praxis erfahren, aber auch Vorkenntnisse gezielt vertiefen und festigen kannst. Vielleicht ist das der passende Anstoß für dich den ein oder anderen Weg zu ein bisschen mehr innerem Frieden, anderem Umgang mit Stress oder einfach mehr Wohlbefinden zu entdecken.

Beginn: 08.10.2024

Uhrzeit: 19:05 Uhr

Adresse

fbS Waiblingen

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen

Achtsamkeit ist so viel mehr...: Nicht-Bewerten und Geduld

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeitspraxis erfahren, verstehen und vertiefen

In jedem WS beschäftigen wir uns in kleinen praktischen Übungen mit jeweils 2 von 6 Schlüsselkompetenzen zur Achtsamkeit, beleuchten aktuelle wissenschaftliche Studien und klären Fragen.

1. Ganzheitlicher Ansatz: Vermittlung von theoretischem Wissen, praktischen Übungen und kleine Techniken für den direkten Einsatz im Alltag.
2. Fokussierung auf Schlüsselkompetenzen: Blick auf Fähigkeiten mit positivem Einfluss auf Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, innerer Ruhe und Wohlbefinden
3. Wissenschaftlich fundiert: Kurze und plakative Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Studien. Messbare Ergebnisse (Neuroplastizität). Zusammenhänge von Resilienz und Achtsamkeitstraining. Warum ist es wertvoll dabei zu sein:

Die Teilnahme am Workshop bietet die Möglichkeit, die Idee der Achtsamkeit zu erleben und erste Werkzeuge zu nutzen. Mit praktischen Übungen und wissenschaftlichen Hintergrundinformationen wirst du lernen, wie und wofür du Achtsamkeitstraining in deinen Alltag integrieren kannst. Der Workshop bietet dir einen Raum, in dem du erste Schritte zur eigenen Praxis erfahren, aber auch Vorkenntnisse gezielt vertiefen und festigen kannst. Vielleicht ist das der passende Anstoß für dich den ein oder

anderen Weg zu ein bisschen mehr innerem Frieden, anderem Umgang mit Stress oder einfach mehr Wohlbefinden zu entdecken.

Beginn: 22.10.2024

Uhrzeit: 19:05 Uhr

Adresse

fbS Waiblingen

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen

Achtsamkeit ist so viel mehr...: Loslassen und Nicht-Identifikation

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeitspraxis erfahren, verstehen und vertiefen

In jedem Workshop beschäftigen wir uns in kleinen praktischen Übungen mit jeweils 2 von 6 Schlüsselkompetenzen zur Achtsamkeit, beleuchten aktuelle wissenschaftliche Studien und klären Fragen.

1. Ganzheitlicher Ansatz: Vermittlung von theoretischem Wissen, praktischen Übungen und kleine Techniken für den direkten Einsatz im Alltag.
2. Fokussierung auf Schlüsselkompetenzen: Blick auf Fähigkeiten mit positivem Einfluss auf Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, innerer Ruhe und Wohlbefinden
3. Wissenschaftlich fundiert: Kurze und plakative Einblicke in aktuelle wissenschaftliche Studien. Messbare Ergebnisse (Neuroplastizität). Zusammenhänge von Resilienz und Achtsamkeitstraining. Warum ist es wertvoll dabei zu sein:

Die Teilnahme am Workshop bietet die Möglichkeit, die Idee der Achtsamkeit zu erleben und erste Werkzeuge zu nutzen. Mit praktischen Übungen und wissenschaftlichen Hintergrundinformationen wirst du lernen, wie und wofür du Achtsamkeitstraining in deinen Alltag integrieren kannst. Der Workshop bietet dir einen Raum, in dem du erste Schritte zur eigenen Praxis erfahren, aber auch Vorkenntnisse gezielt vertiefen und festigen kannst. Vielleicht ist das der passende Anstoß für dich den ein oder anderen Weg zu ein bisschen mehr innerem Frieden, anderem Umgang mit Stress oder einfach mehr Wohlbefinden zu entdecken.

Beginn: 05.11.2024

Uhrzeit: 19:05 Uhr

Adresse

fbS Waiblingen

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen

Stressbewältigung im Alltag mit MBSR-8-Wochen Training

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ihre Reise zu mehr Resilienz durch Achtsamkeit im Alltag!

Warum sollten Sie dabei sein?

Sie werden die Reduzierung von Stresssymptomen, eine verbesserte emotionale Regulation und gesteigerte Konzentration erleben und dabei ein tieferes Verständnis für sich selbst erarbeiten.

Teilnehmer berichten von gesteigerter Lebensfreude, besserem Schlaf, dem Loslassen ungeliebter Angewohnheiten und einer generellen Steigerung des Wohlbefindens.

Der MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine intensive 8-wöchige Erfahrung, die

entwickelt wurde, um praxisnahe Werkzeuge zur Bewältigung von Stress, Angst und den Herausforderungen des modernen Lebens zu bieten. Der Kurs ist für Menschen aller Altersgruppen und Lebensbereiche geeignet, ohne dass Vorerfahrung in Meditation oder Achtsamkeit erforderlich ist. In den gemeinsamen Wochen werden Türen zur Achtsamkeit mit unterschiedlichen Ansätzen – von Atemtechniken über sanfte Yoga-Übungen bis hin zu Meditationen geöffnet. Wir werden systematisch angeleitet gemeinsam üben, praktische Erfahrungen sammeln und den theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund kennenlernen. So entwickeln Sie Ihre eigene Routine, festigen diese durch aktives Üben zuhause und erhalten zahlreiche Werkzeuge, um Stress abzubauen, Gedanken zu beruhigen und den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben – die ersten Schritte, um Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren.

Jörg Epple ist Achtsamkeits-Lehrer aus Leidenschaft. Als zertifizierter MBSR-Trainer, Führungskraft, Familienvater und langjähriger Handballtrainer verbindet er Stressmanagement, Führungserfahrung, und Coaching-Fähigkeiten in seinem Unterricht, um eine unterstützende Lernumgebung zu schaffen und alltagstauglich zu sein. Fragen gerne direkt unter JE-MBSR@gmx.de. Nach Möglichkeit erfolgt ein kurzes (Telefon-) Interview vor dem 1. Termin.

Die Materialkosten in Höhe von 35,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Beginn: 26.11.2024 **Ende:** 04.02.2025

Uhrzeit: 19:05 Uhr

Adresse

fbs Waiblingen

Alter Postplatz 17

71332 Waiblingen