Nächste Kurse von Sina Hübner

MBSR-Kurs über Zoom/ München

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR ist eine von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte, intensive und systematische Schulung in Achtsamkeit, die eine vollumfängliche und akzeptierende Ausrichtung auf das gegenwärtige Sein meint. Diese Ausrichtung erlaubt den Teilnehmern der MBSR-Kurse zur Ruhe zu kommen, mehr Klarheit zu entwickeln und Entspannung zu erfahren.
Wenngleich MBSR speziell für Menschen mit Leidensdruck entwickelt wurde und unterstützend wirkt, wenn wir uns überfordert fühlen oder unter chronischen Schmerzen, Ängsten, depressiven Verstimmungen, aber auch Gereiztheit und Überspannung leiden, eignet es sich auch für Interessierte, die grundsätzlich in die Praxis der Achtsamkeit einsteigen oder diese erweitern wollen.

Anmeldung für ein (kostenloses) 1:1 Vorgespräch zur Teilnahme am MBSR-Kurs unter kontakt@sinahuebner-achtsamkeitstraining.de

Beginn: 07.10.2024 **Ende:** 02.12.2024
Uhrzeit: 18.30-21.00/21.30 Uhr

Adresse
Online (live)

MBSR-Kurs Nähe Sendlinger Tor/ München

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR ist eine von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte, intensive und systematische Schulung in Achtsamkeit, die eine vollumfängliche und akzeptierende Ausrichtung auf das gegenwärtige Sein meint. Diese Ausrichtung erlaubt den Teilnehmern der MBSR-Kurse zur Ruhe zu kommen, mehr Klarheit zu entwickeln und Entspannung zu erfahren.
Wenngleich MBSR speziell für Menschen mit Leidensdruck entwickelt wurde und unterstützend wirkt, wenn wir uns überfordert fühlen oder unter chronischen Schmerzen, Ängsten, depressiven Verstimmungen, aber auch Gereiztheit und Überspannung leiden, eignet es sich auch für Interessierte, die grundsätzlich in die Praxis der Achtsamkeit einsteigen oder diese erweitern wollen.

Anmeldung für ein (kostenloses) 1:1 Vorgespräch zur Teilnahme am MBSR-Kurs unter kontakt@sinahuebner-achtsamkeitstraining.de

Beginn: 27.01.2025 **Ende:** 24.03.2025
Uhrzeit: 18.30-21.00/21.30 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Adresse
Sina Hübner
Mathildenstr.
80336 München