

Nächste Kurse von Josef Nikolaus

Stressreduktion durch Achtsamkeit - Vertiefung der Grundelemente des MBSR Programms

Kurse mit Übernachtung

Mo. 26.08.2024 17:00 Uhr - Do. 29.08.2024 13:00 Uhr

- auch für Neueinsteiger -

"Des Anfängers Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten hat nur wenige." Shunryu Suzuki (1905-1971)

Beginn: 26.08.2024 **Ende:** 29.08.2024

Adresse

Bildungshaus St. Ansgar - Kloster Nütschau

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

Stressreduktion und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Stressreduktion und Selbstfürsorge

durch Achtsamkeit

(MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction) – In-

tensivierung und Vertiefung – auch für Neueinsteiger

– „Liebe Gott von ganzem Herzen und liebe deinen

Mitmenschen wie dich selbst!“ (Markus 12,29-31)

Freitag, 15. November 2024, 18 Uhr bis

Sonntag, 17. November 2024, 13Uhr

Beginn: 15.11.2024 **Ende:** 17.11.2024

Adresse

KUBUS Tagungshaus Bentlage

Salinenstr. 99

48432 Rheine-Bentlage

Stressreduktion und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit - Intensivierung und Vertiefung - auch für Neueinsteiger

Kurse mit Übernachtung

Mo. 25.11.2024 17:00 Uhr - Do. 28.11.2024 13:00 Uhr

Stressreduktion und Selbstfürsorge durch Achtsamkeit MBSR - Intensivierung und Vertiefung - auch für Neueinsteiger -

"Vergiss deinen Perfektionismus. Da ist ein Riss in allem." Leonard Cohn (1934 - 2016)

Beginn: 25.11.2024 **Ende:** 28.11.2024

Adresse

Bildungshaus St. Ansgar - Kloster Nütschau

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

