Nächste Kurse von Uta Parisek

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - mitten im eigenen Leben

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Thema: Impulse für den Arbeitsalltag, wie den inneren Kompass ausrichten?
Die Abende "Achtsam und mitfühlend leben" sind ein Angebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits einen MBSR-, MBCT- oder MSC-Kurs absolviert haben oder Erfahrungen in vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Verfahren mitbringen. An diesen Abenden praktizieren wir Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl und erfreuen uns am gemeinsamen Austausch und am Miteinander-Sein. Von den 5 Vertiefungsabenden in 2024 können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 01.10.2024 **Ende:** 01.10.2024
Uhrzeit: 19:30 -21:30 Uhr

Adresse
TAO
Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg

Abende: Achtsam und mitfühlend leben - mitten im eigenen Leben

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Thema: Impulse für den Familienalltag, wie Balance und Rhythmus finden?
Die Abende "Achtsam und mitfühlend leben" sind ein Angebot für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits einen MBSR-, MBCT- oder MSC-Kurs absolviert haben oder Erfahrungen in vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Verfahren mitbringen. An diesen Abenden praktizieren wir Meditationen und Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl und erfreuen uns am gemeinsamen Austausch und am Miteinander-Sein. Von den 5 Vertiefungsabenden in 2024 können je nach individueller Präferenz drei, vier oder fünf Abende gebucht werden. Jeder Abend steht unter einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Beginn: 10.12.2024 **Ende:** 10.12.2024
Uhrzeit: 19:30 -21:30 Uhr

Adresse
TAO
Gundelsheimer Straße 14
96052 Bamberg