Nächste Kurse von Martina Fritz

MBSR Woche intensiv im Kloster im Odenwald

Kurse mit Übernachtung
In diesem Kurs erlernen Sie die Praktiken aus dem MBSR-Training sowie die Schwerpunkttehmen
- Stresskompetenz
- achtsame Kommunikation
- achtsame Ernährung und Lebensweise.

Es wird ausreichend Zeit für Sie geben. Zum Reflektieren, Fragen stellen und für Gruppengespräche.
Der Kurs ist für Einsteiger und Menschen, die die Praxis auffrischen möchten gleichermaßen geeignet.
Gönnen Sie sich Zeit für sich und erlernen Sie einen nachhaltigen Weg, der sich positiv auf alle Lebensbereiche auswirken kann.

Beginn: 23.09.2024 **Ende:** 27.09.2024

Adresse
Seminarhaus Kloster Buddhas Weg
Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach

MBSR-8-Wochen-Kurs abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit und somit einen Weg, mit Stress, innerer Enge und Festgefahrensein umzugehen. Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.
Vor dem Kurs führen wir ein Kennenlerngespräch. Dieses dauert ca. 20 Min.
Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen.
Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 30.10.2024 **Ende:** 18.12.2024
Uhrzeit: 19-21:30 Uhr

Adresse
zeit und raum mainz
Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim

Selbstliebe leben - mich nähren

Kurse mit Übernachtung
Sich selbst lieben - wie geht das eigentlich ?
An diesem Wochenende hast Du die Gelegenheit dies zu erfahren. Gönne Dir diese wundervolle Auszeit im Kloster. Das ist schon der erste Schritt zur Selbstliebe. Gerne schicke ich Dir ausführliche Informationen. Schau doch mal auf meine Webseite und lies Dir die Stimmen meiner Teilnehmerinnen durch.
Geführte und stille Meditationen aus dem MBSR-Programm, achtsames Yoga, Atemübungen,

Gehmeditation draußen, Selbsterfahrung, Gruppengespräche und achtame Naturerfahrungen sowie der Besuch eines Kraftortes und einer Heilquelle warten auf Dich.
Wochenend-Auszeit im Kloster: 280 € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Du darfst Dich auf eine wundervolle Zeit freuen.

Dieses Seminar ist nur für Frauen und Männer.

Für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene.

Viele Grüße Martina

Beginn: 13.12.2024 **Ende:** 15.12.2024

Adresse
Seminarhaus Kloster Buddhas Weg
Buddhas Weg 4
69483 Wald-Michelbach