Nächste Kurse von Alexandra Messerschmidt

Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort oder online, ganz wie Du magst. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/

Beginn: 14.08.2024 **Ende:** 14.08.2024
Uhrzeit: 19-21 Uhr

Adresse
balancement
Amselweg 10
65812 Bad Soden am Taunus

Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort in einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/

Beginn: 08.10.2024 **Ende:** 08.10.2024
Uhrzeit: 19-21 Uhr

Adresse
balancement
Amselweg 10
65812 Bad Soden am Taunus

Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation zum Kennenlernen. Bitte anmelden über mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de oder Infos auf https://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-achtsam-leben/kostenlos-online-meditation-fuer-einsteiger/

Beginn: 23.10.2024 **Ende:** 23.10.2024
Uhrzeit: 12.30-12.50 Uhr

Adresse
Online live

Zoom

MBSR 8 Wochen Kurs Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Hier können Sie online am klassischen 8 Wochen Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn teilnehmen. Mehr Infos zum Kurs und Anmeldung zu einem unverbindlichen Infogespräch auf https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/achtsamkeitstraining-mbsr-kurse-fuer-einsteiger/

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse
balancement
Amselweg 10
65812 Bad Soden am Taunus

Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort mit einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/

Beginn: 07.11.2024 **Ende:** 07.11.2024
Uhrzeit: 19-21 Uhr

Adresse
balancement
Amselweg 10
65812 Bad Soden am Taunus

Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation zum Kennenlernen. Bitte anmelden über mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de oder Infos auf https://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-achtsam-leben/kostenlos-online-meditation-fuer-einsteiger/

Beginn: 12.11.2024 **Ende:** 12.11.2024
Uhrzeit: 12.30-12.50 Uhr

Adresse
Online live

Zoom

Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen mit einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/

Beginn: 04.12.2024 **Ende:** 04.12.2024
Uhrzeit: 19-21 Uhr

Adresse
balancement
Amselweg 10
65812 Bad Soden am Taunus

Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation zum Kennenlernen. Bitte anmelden über info@selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de oder Infos auf https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/kostenlos-online-meditation-fuer-einsteiger/

Beginn: 11.12.2024 **Ende:** 11.12.2024
Uhrzeit: 12.30-13.00 Uhr

Adresse
Online live

Zoom