

MBSR-Vertiefung 2019: Offene Abende Achtsamkeit

An diesen Abenden wiederholen und vertiefen wir die grundlegenden Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs.

Es besteht die Gelegenheit, Fragen zur persönlichen Achtsamkeitspraxis zu besprechen und an jedem Abend gibt es einen kleinen Impuls zu einem Achtsamkeitsthema (Themenübersicht siehe unten).

Sie können die Abende einzeln buchen (Anmeldung bitte jeweils bis eine Woche vorher) oder alle drei auf einmal.

Ort

Naturheilpraxis Bendahan, Stresemannstr. 10, 68165 Mannheim (Nähe Rosengarten / Wasserturm): <https://www.naturheilpraxis-bendahan.de/raum-10/>.

Termine

Dienstag, 2. April 2019: Die Freude an der Achtsamkeitspraxis (wieder) gewinnen

Dienstag, 9. Juli 2019: Entspannt Achtsamkeit üben

Dienstag, 1. Oktober 2019: Vom Umgang mit den Gedanken während der Meditation

Uhrzeit

jeweils 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr.

Kosten

25,00 € pro Abend oder 70,00 € für alle 3 Abende (bar vor Ort)