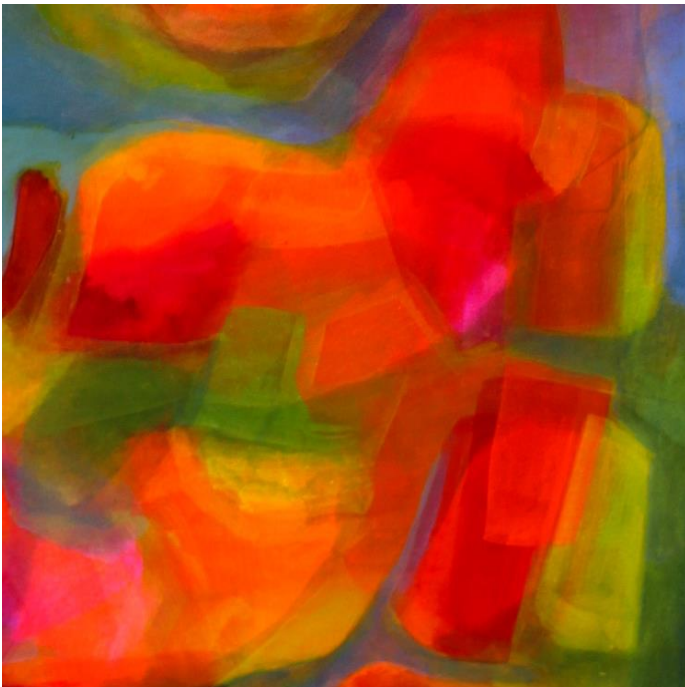


MBSR Übungsabend

*

Zur

Vertiefung und Auffrischung



zu mehr Gelassenheit
und innerer Ruhe
durch Achtsamkeit

*

Für alle, die schon einen 8-Wochen-Kurs besucht haben, biete ich Übungsabende an. In der Gemeinschaft praktizieren, die Praxis vertiefen und auffrischen, sich über Erfahrungen oder Fragen zur Praxis austauschen. Wir praktizieren die vertrauten Säulen der formalen Achtsamkeitspraxis wie: Body-Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsames Yoga, wobei die Abende wechselnde Schwerpunkte in der Praxis haben werden.

*

Die Abende werden geleitet von Kirsten Mix (Achtsamkeitstrainerin, MBSR)

*

Yoga-Matten, Kissen, Hocker und Decken sind vorhanden.

*

Termine für 2024:

Dienstag, 15. Oktober

Dienstag, 12. November

Donnerstag, 12. Dezember

jeweils von 18.30 – 20.30 Uhr

Jeder Kursabend ist in sich geschlossen und kann einzeln gebucht werden. Anmeldung bitte per E-Mail oder Telefon.

Kosten pro Abend: 20,- €

Kosten für 3 Abende: 50,-€

Vorab zu überweisen an:

Kirsten Mix

DKB

IBAN: DE56 1203 0000 1017 7536 80

BIC: BYLADEM1001

*

Ort:

„Die Halle - Zentrum für Kunst und Meditation“, Höhenstraße 20 (Hinterhof), 60385 Frankfurt

*

Kontakt:

info@achtsamkeit-ffm.de

Tel: 0177-5075336