



Vielfalt

Achtsamkeit-Supervision-Coaching

NEWSLETTER

VERTIEFUNGSKURS

- 👉 Meditationen praktizieren
- 👉 Wahrnehmung vertiefen
- 👉 Erfahrungen & Wissen teilen

Lebendig,
achtsam sein.



👉 Tiefere Erfahrung

Der Vertiefungskurs baut inhaltlich auf dem MBSR-Kurs auf und bietet die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeits- und Meditationspraxis weiter zu stärken. Wir werden einen Großteil mit dem Üben der verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen verbringen, denn MBSR ist ein erfahrungsbasierter Ansatz. Wir frischen das Wissen aus dem Grundkurs auf. Mit anderem Teilnehmer*innen im Austausch sein über die eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse, um die Motivation für das eigene Üben zu stärken. Darüber hinaus hat jeder Vormittag einen vertiefenden Input zur achtsamen Kommunikation, der liebenden Güte und Mitgefühl, Innere Stärke und Resilienz, Gedanken und Bewertungen, Begegnung mit dem inneren Kritiker/der inneren Kritikerin.



knauer.coaching.de

Nähere Infos unter www.knauer-coaching.de
UTA KNAUER - Achtsamkeit- Supervisorin- Coaching