

Kursangebote August – Dezember 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag – Sonntag
<p>9:15 – 10:15 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>		<p>9:15 – 10:15 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>9:15 – 10:15 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>➤ Kurs 13 Gelassen und sicher im Stress“ (Bildungsurlaub)</p> <p>Stressbewältigung im Beruf und Alltag 03. – 07. August 2020</p> <p>Inhalte: z.B. Stressauslöser, Stressverstärker, Stressdetektiv, PME, Achtsamkeitsyoga, Body Scan und Imaginationsübungen</p> <p>Kursort: Bildungszentrum Potshausen, Potshausenerstraße 20, 26842 Ostrhauderfehn, 04957-9288-0</p> <p>Kursgebühr: 410€</p>
	<p>16:45 – 17:45 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>16:45 – 17:45 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>16:30 – 18:00 Uhr</p> <hr/> <p>Gelassen und sicher im Stress Stressbewältigung im Beruf und Alltag</p>	
<p>18:30 – 19:30 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>➤ Kurs 14 „Mein innerer Garten“</p> <p>Autogenes Training zur Stärkung des inneren Gleichgewichts</p> <p>06. – 08. November 2020</p> <p>Beginn: FR. 16.00 Uhr Ende: So. 13.00 Uhr</p> <p>Inhalte: Inne halten, zur Ruhe kommen, dem Körper und seinen Bedürfnissen nachspüren: mit Übungen des Autogenen Trainings, - AchtsamkeitsYoga, Meditation, Phantasiereisen. Entwickeln stärkender Gedanken und Bilder innerer Kraftquellen. Kreativität und Selbstbewusstsein stärken und selbstgesteckte Ziele auf den Weg bringen...</p> <p>Kursort: Ev. Bildungszentrum Potshausen, Potshausenerstraße 20, 26842 Ostrhauderfehn, Tel.: 04957-9288-0</p> <p>Kursgebühr: 260€ (Seminar, Verpfl./ Übern.)</p>
<p>20:00 – 21:00 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>		<p>20:00 – 21:00 Uhr</p> <hr/> <p>AchtsamkeitsYoga</p>	<p>Sonntag 18.15 – 19.45 Uhr August - Dezember 2020</p> <p>Achtsamkeitsmeditation: 30. August; 27. September; 25. Oktober; 22. November; 20. Dezember</p>	