



PRAXIS FÜR ACHTSAMKEIT UND HEILKUNST

Antje Ricken

Karl-Kronberger-Str.4

95488 Eckersdorf

0178 7775084

kurse@achtsame-heilkunst.de

Kurse und Retreats 2018-2019

Die folgenden Kurse werden voraussichtlich so stattfinden. Je nach Nachfrage kann jedoch ein Kurs dazukommen, ausfallen oder den Ort wechseln. Fragen Sie per Email oder telefonisch nach! Generell starten die Kurszyklen im Januar, April und Oktober. Unikurse jeweils kurz nach Beginn der Semester.

Achtsamkeit lernen nach ihren Bedürfnissen

- Wenn Sie aus terminlichen oder anderen Gründen an den Gruppen-Kursen nicht teilnehmen können: Die 8-Wochenkurse MBSR oder MBCT können Sie auch einzeln oder zu zweit mit individueller Begleitung in meiner Praxis absolvieren.
- Auch individuelles Coaching oder therapeutische Prozesse basierend auf Achtsamkeit biete ich an. Dabei lassen sich bei Interesse auch Achtsamkeitsübungen mit Behandlungen der Craniosacralen Therapie verbinden.

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit 8-Wochen Kurse

Di 30.10. – 18.12.2018, 18:00-20:30 Uhr , Übungstag 08. oder 09.12. (wahlweise Wochenende davor: 01. oder 2. 12.) Eckersdorf

Unikurs Mi 31.10. 2018 – 19.12.2018, Übungstag 08. oder 09.12., Bayreuth

Mo 21.01. – 18.03.2019, 18:00-20:30, Übungstag Sa 09.oder 16.03., Eckersdorf

Unikurs Mi 08.05. – 11.07.2019 (nicht in den Pfingstferien), 17:00 -19.00 Uhr, Übungstag voraussichtlich 29.6. , Bayreuth

MBCT: Achtsamkeit bei Depressionen

Mo 22.10. – 10.12.2018, 18:00-20:30 Uhr, Übungstag 01. oder 02.12., Bayreuth

Di 22.01. – 19.03.2019, 18:00-20:30 Uhr, Übungstag 09. oder 16.03., Eckersdorf

Evtl auch. Mo 06.05. - 09.07. 2019, (nicht in den Pfingstferien), 18:00 -20:30 Uhr, Eckersdorf oder Bayreuth

Übungskurs MBSR

1xmonatl. Donnerstag abend am **11. 10./ 15.11./13.12.2018/17.01./14.02/14 .03./11.04. /16.05. 2019**, jeweils 18-21 Uhr.

Nächster Kurs: Geplant als 8-Wochen-Intensiv-Format Di 7.5. – 10.7. 2019

Vertiefungskurs Meditation

8x über 8 Monate ab Oktober 2019

Meditationsretreats

5-Tage Retreat MBSR/Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Menschen, die den Kurs im 8-Wochen-Format nicht machen können, oder für die, die den Kurs intensiv wiederholen möchten. Außerdem für jeden, der eine intensive, angeleitete Auszeit erleben möchte. **16.10.-21.10. 2018 in Oberweiz bei Bayreuth**

Workshops

Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn

Siehe Programme der VHS Bayreuth und Evang. Bildungswerk Bayreuth.

Workshops für Gruppen/Teams/Gesundheitstage zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, verschiedenen Gesundheitsthemen – kurz, halbtägig, ganztägig - auf Anfrage maßgeschneidert nach Bedarf und Interesse Ihrer Gruppe.

Für weitere Kurse zum Thema schauen Sie auch ins aktuelle Programm des Evangelischen Bildungswerks, Programmsparte Meditation und Achtsamkeit (www.ebw-bayreuth.de)



PRAXIS FÜR ACHTSAMKEIT UND HEILKUNST

Antje Ricken

0178 7775084

kurse@achtsame-heilkunst.de