



Eine Einführung – Achtsamkeit im Alltag und für schwere Zeiten

Dienstag, jeweils 60 Min
um 10.00 Uhr

Mit diesem Gruppenangebot möchte Cape Frauen darin unterstützen, Achtsamkeit auf dem Weg der Heilung zu integrieren.

Du lernst verschiedene kurze formale Achtsamkeitsübungen und Übungen für den Alltag. Diese helfen Dir, besonders mit stressverschärfenden Gedanken umzugehen.

Du lernst Gedankenstopps einzulegen und aus dem grübelnden Gedankenkarussell auszusteigen. Das kann Dir helfen, Mut zu schöpfen und mit Deiner Angst und anderen negativen Gefühlen einen achtsamen und wohlwollenden Umgang zu üben.

Trainerin: Anja Nothelfer, MBSR-Trainerin

Anmeldung

Teilnehmerzahl Begrenzte Teilnehmerzahl, fortlaufende Gruppe
Cape-Stiftung info@cape-stiftung.de oder Tel. 030 31 00 45 34
Ort Holsteinische Str. 26, 10717 Berlin-Wilmersdorf

PRÄSENZ/ONLINE

Spende 5-7 Euro pro Sitzung