

Was erwartet mich im Kurs?

Dieser Kurs unterstützt eigene Stabilisierungsprozesse.

Mit Hilfe von täglichen Achtsamkeitsübungen lernen wir wacher, wohlwollender und geschickter zu werden im Umgang mit den vielfältigen Lebenserfahrungen, die jeder Tag mit sich bringt.

Wir erkunden den ständigen Strom der eigenen Gedanken, Gefühle, und Körperempfindungen, und werden uns der Prozesse bewusst, die gerade schwierige Gedanken und Gefühle in uns auslösen können.

Statt hier automatisch und unbewusst zu reagieren, lernen wir mit Erfahrungen aller Art bewusster, klarer, hilfreicher und stabilisierender zu arbeiten. Wir üben die vielen guten Erfahrungen des Lebens mehr wertzuschätzen und die schwierigen besser zu surfen.

MBCT-Kursablauf:

Infoabend: 21.03.24
von 18:00 - 19:30 Uhr.

Bitte kurze Anmeldung per Email für den Infoabend: info@lisagrashey.de

Kurstermine: 11.4. / 18.4. / 25.4. / 2.5 / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 13.6.2024
jeweils von 18:00 - 20:30 Uhr
sowie ein Tag der Achtsamkeit am 25.5.24 von 8:00 - 13:00 Uhr.

Eine Online-Teilnahme ist für alle, die einmal im Urlaub sind, jederzeit möglich.



Lisa Grashey

Kurs MBCT

Kursbeginn: 11.04.2024

Infos auch online unter:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

www.lisagrashey.de

Kurs mit 10 Kurseinheiten, inclusive Skripten und Audiodateien.

Kursort: Praxis Lisa Grashey

Wackerstr. 33, 85051 Ingolstadt

Kursleitung: Lisa Grashey

Heilpraktikerin,

Trainerin / Supervisorin MBSR / MBCT

Kursgebühr: 60,-- Euro

Die Kursgebühr bitten wir auf folgendes

Konto zu überweisen:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ing.

Konto: 531 66 302

IBAN: DE93 72150000 0053166302

BIC: BYLADEM1ING

Verwendungszweck:

MBCT / Kursdatum

Informationen und Anmeldung

Zu den Kursen bitten wir um
**verbindliche schriftliche oder
telefonische Anmeldung.**

Wir weisen Sie darauf hin, dass die
Kursteilnahme auf eigene Verantwortung
erfolgt.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
übernimmt keine Haftung.

Weitere Informationen zu diesem Kurs
und unserem ganzjährigen
Veranstaltungsprogramm erhalten sie in
der Psychosozialen Krebsberatungsstelle
Ingolstadt.

Veranstalter Kontakt

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Levelingstraße 102
85049 Ingolstadt**

Tel: 0841/220 50 76-0

Fax: 0841/220 50 76-20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Mo. Mi. Do.	9.00 – 13.00 Uhr
Di.	13.00 – 18.00 Uhr
Fr.	9.00 – 12.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

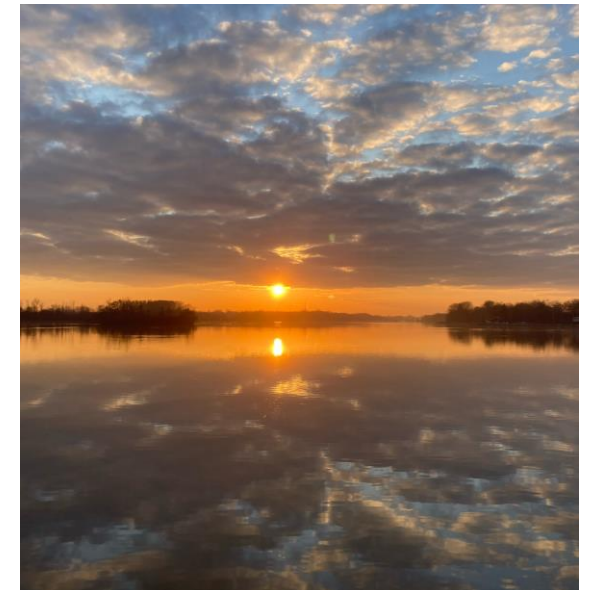
Unser Veranstaltungsprogramm wird durch
Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.

Wir freuen uns über jede Spende.

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

MBCT-Kurs

Geistesgegenwart und Herzengesegenwart durch Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie



Kursangebot für Betroffene