

Achtsames Qigong (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)		
<p>Montags:</p> <p>1. Kurs: 16 – 17:30 Uhr 22.08. – 05.12.2022 (12x) <i>(nicht am 29.08., 03., 10. + 24.10.)</i></p> <p>2. Kurs 18 – 19:30 Uhr 22.08. – 05.12.2022 (12x) <i>(nicht am 03., 10. + 24.10.)</i></p> <p>Freitags:</p> <p>10:30 – 12:00 Uhr 19.08. – 02.12.2022 (12x) <i>(nicht am 16.09., 28.10. + 11.11.)</i></p> <p>Preis pro Kurs: 180,- €</p>	<p>Qigong-Kurse <i>Erlernen und Wiederholen</i> der 8 Brokat-Übungen im Stehen und Sitzen</p> <p><i>aus dem Lehrsystem</i> Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui und dem Shaolin-Qigong</p> <p>Teilnahme vor Ort <i>(bei gutem Wetter draußen)</i> ggf. auch online möglich</p>	<p>Frauke Reese Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin</p>  <p>Qigong Yangsheng Kursleiterin</p> <p>Mitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.</p> <hr/> <p>Nordic Walking B-Trainerin</p>  <p>Tel.: 030-648 349 34 www.lebevoll.de info@lebevoll.de</p>
Nordic Walking (bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)		
<p>Dienstags:</p> <p>8:00 – 9:30 Uhr 16.08. – 18.10.2022 (10x)</p> <p>Preis: 150,- €</p>	<p>Nordic Walking-Kurs: Erlernen sie die Grundtechniken des Nordic Walkings in der wunderbaren Natur im Bereich der Krummen Lanke.</p> <p><i>Nordic Walking-Stöcke werden bereitgestellt.</i></p>	
<p>„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf</p>		

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR <i>(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</i>		
<p>MBSR-Kurse:</p> <p>Dienstags:</p> <p>15:00 – 17:30 Uhr 30.08. – 18.10.2022 Tag der Achtsamkeit: Samstag, den 15.10.2022 von 9:45 – 16 Uhr</p> <p>Dienstags:</p> <p>10:00 – 12:30 Uhr 27.09. – 22.11.2022 <i>(nicht am 25.10.2022)</i> Tag der Achtsamkeit: Samstag, den 19.11.2022 von 9:45 – 16 Uhr</p> <p>Preis: 390,- € <i>(incl. Vor- und Nachgespräch, Anleitungs-CDs und Kursmappe)</i></p>	<p>MBSR – Mindfulness-Based Stress-Reduction <i>nach Jon Kabat-Zinn</i></p> <p>ist ein ganzheitliches Programm, in dem praktische achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt und mit Hilfe von Übungs-CDs Zuhause geübt werden.</p> <p>Theorie und Praxis werden so verknüpft, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion und damit das Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen geschult werden.</p> <p>Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms, das von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 an der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und mittlerweile weltweit erfolgreich praktiziert wird.</p> 	<p>„lebevoll“ – <i>Praxis für Gesundheitskultur</i></p>  <p><i>Karl-Hofer-Str. 4-6</i> <i>14163 Berlin</i></p> <p>Tel.: 030-648 349 34 www.lebevoll.de info@lebevoll.de</p> <p>Frauke Reese</p>  <p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin</p> <p>Heilpraktikerin Psychotherapie</p> <p>MBSR-, MBCT- und MSC-Lehrerin</p> <p><i>Mitglied des MBSR-Verbandes</i></p>
<p>„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf</p>		



Offene Meditationszeiten *(auf Spendenbasis)*

Dienstags:

13:00 – 13:45 Uhr
16.08. – 22.11.2022
(außer 25.10.2022)

Freitag:

12:30 – 13:15 Uhr
19.08. – 02.12.2022
(außer 16.09., 28.10. + 11.11.)

Auf Spendenbasis

Zeit für offene Meditation

Raum und Zeit für
eigene Meditation in
angenehmem
Ambiente.
30 Minuten
Meditation mit
Klängen zum Einstieg
und Ende,
anschließend Raum
für Austausch und
Tee.

Frauke Reese



Mind-Body-Medizin-
Gesundheitstherapeutin
Heilpraktikerin
Psychotherapie
MBSR-, MBCT-, MSC
und -Lehrerin



„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur
Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf

Weitere Angebote *(auch online)*:

Gesundheitscoaching, Klangbehandlung, Aroma-Workshops, Einzelstunden
*(Yoga, Qigong, Nordic Walking, Stressbewältigung, MBSR (Mindfulness
based Stress-Reduction), MSC (Mindful Self-Compassion) u.v.m.*
auf telefonische Anfrage **030-64834934** oder über www.lebevoll.de

Achtsames Yoga *(auch online)*

Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr
16.08. – 22.11.2022
(außer 23.08. + 25.10.2022)

Freitags:

8:30 – 10:00 Uhr
19.08. – 02.12.2022
*(außer 16.09., 28.10. +
11.11.2022)*

Preis pro Einheit:

10,-€

Achtsames Yoga

offener Yoga-Kurs

Erlernen und
Wiederholen
von achtsamen
Yoga-Übungen
*(Ruhe-, Dehnungs-
Bewegungs- & Atem-
Übungen) aus dem
Hatha-Yoga*

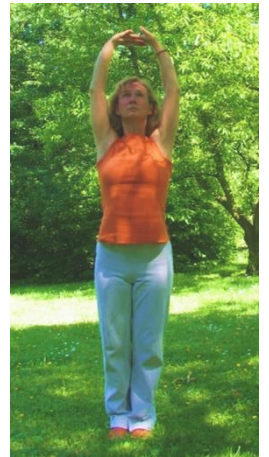
Ausbildungsschule:

YOGASCHULE

Samtosh

*Ausbildung nach den
Richtlinien des BDY/EYU*

Frauke Reese



Im 3. Ausbildungsjahr
der BDY- Yoga-
Ausbildung

-

*Mitglied des BDY
(Berufsverband der Yoga-
Lehrer*innen)*



„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur
Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf