

Achtsames Qigong <i>(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</i>	
<p>Montags: 09.01.–27.03.23</p> <p>16:00 – 17:30 Uhr <i>(nicht am 30.01. + 13.03.)</i></p> <p>18:00 – 19:30 Uhr <i>(nicht am 30.01. + 27.02.)</i></p> <p>Freitags: 06.01.–31.03.23</p> <p>10:30 – 12:00 Uhr <i>(nicht am 27.01., 03.02. 24.03.)</i></p> <p>Preis pro Kurs: 150,- €</p>	<p>Qigong-Kurse</p> <p><i>Erlernen und Wiederholen</i></p> <p>der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong und dem Sitzen in Stille (Taiji Jinggong)</p> <p><i>aus dem Lehrsystem</i></p> <p>Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui</p> <p>Teilnahme vor Ort und online möglich</p>
<p>Achtsames Selbstmitgefühl – MSC</p>	
<p>Samstags 14 – 17 Uhr</p> <p>15.04. – 08.07.2023</p> <p>Termine: 15., 22. + 29.04. 06. + 20.05. 10. + 17.06. 08.07.</p> <p>Achtsamkeitstag:</p> <p>Samstag, 01.07.2023</p> <p>10:00 – 15:00 Uhr</p> <p>Preis: 395,- € <i>(incl. Vor- und Nachgespräch, Anleitungs-CDs + Kursmappe)</i></p>	<p>Der Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl“ lehrt Kernprinzipien und -praktiken, auf schwierige/unangenehme Gefühle mit Fürsorge, Verständnis und Wohlwollen zu reagieren.</p> <p>Kernkomponenten von sind: eine freundliche und wohlwollende Haltung mit sich selbst, ein Gefühl von Zugehörigkeit und Ausgeglichenheit, sowie ein achtsames Bewusstsein.</p>

Frauke Reese



Qigong Yangsheng
Kursleiterin

Mitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin, HP-Psychotherapeutin, MBSR-, MBCT- und MSC-Lehrerin

Mitglied des MBSR-Verbandes und des Vereins zur Kultivierung von MSC

Anmeldung + Information:

Tel.: 030-648 349 34

www.lebevoll.de

info@lebevoll.de



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR <i>(bezuschussungsfähig im Rahmen des § 20 SGB V)</i>		
<p>MBSR-Kurse:</p> <p>Donnerstags:</p> <p>15:00 – 17:30 Uhr</p> <p>09.02. – 27.04.2023</p> <p><i>(Kein Termin am 02.03., 23.03., 06.+ 13.04.2023 (Osterferien))</i></p> <p>Tag der Achtsamkeit:</p> <p>Sonntag, den 23.04.2023</p> <p>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</p> <p><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“ – Praxis für Gesundheitskultur</p> <p>Tel.: 030-648 349 34</p> <p>www.lebevoll.de</p> <p>info@lebevoll.de</p> <p>Frauke Reese</p> <p>Mind-Body-Medizin- Gesundheitstherapeutin HP-Psychotherapeutin</p> <p>MBSR-, MBCT- und MSC-Lehrerin</p> <p><i>Mitglied des MBSR-Verbandes und des Vereins zur Kultivierung von MSC</i></p>
<p>„lebevoll“ – Praxis für Gesundheitskultur</p> <p>Karl-Hofer-Str. 4 – 6, 14163 Berlin-Zehlendorf</p>		



Offene Meditationszeiten *(vor Ort und online)*

Montags:

12:30 – 13:15 Uhr

09.01. – 27.03.2023
(nicht am 30.01. + 13.03.)

Freitag:

12:30 – 13:15 Uhr

06.01. – 31.03.2023
(nicht am 27.01., 03.02. + 24.03.)

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
HP-Psychotherapeutin,
MBSR-, MBCT- und MSC-
Lehrerin

*Mitglied des MBSR-Verbandes
und des Vereins zur Kultivierung
von MSC*

Anmeldung und Information:

Tel.: 030-648 349 34, www.lebevoll.de

Weitere Angebote *(auch online)*:

*Psychotherapie HP, 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 *(vor Ort und online)*

Dienstags:

18:00 – 19:30 Uhr

10.01. – 28.03.2023
(31.01. kein Kurs)

Freitags:

8:30 – 10:00 Uhr

06.01. – 31.03.2023
*(27.01., 03.02. + 24.03. kein
Kurs)*

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

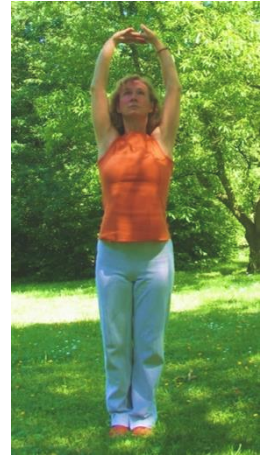
Ausbildungsschule:

YOGASCHULE

Samtoshā

*Ausbildung nach den
Richtlinien des BDY/EYU*

Frauke Reese



Im 4. Ausbildungsjahr
der BDY- Yoga-
Ausbildung

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

**Anmeldung und
Information:**

Tel.: 030-648 349 34
www.lebevoll.de
info@lebevoll.de



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