



ALEXANDRA KRESZENZ GRAF
growing paradise

Aktuelle Termine | Herbst 2024 – Frühjahr 2025

...für mehr Gelassenheit und inneren Frieden

ACHTSAMKEIT

MBSR-8-Wochen-Abendkurs ab 9. Oktober | vor Ort

– Achtsamkeit & Stressbewältigung -

immer mittwochs | 17:30 bis 20:00 Uhr | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12. (außer 30.10.) Tag der Achtsamkeit am Samstag, 23. November 2024 | 10.00 bis 16.00 Uhr

MBSR-8-Wochen-Abendkurs ab 8. Januar | vor Ort

immer mittwochs | 17:30 bis 20:00 Uhr | 08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02. | 19.02. | 26.02.

Tag der Achtsamkeit am Samstag, 15. Februar 2025 | 10.00 bis 16.00 Uhr

MBSR-8-Wochen-Nachmittagskurs ab 24. Januar | online

– Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

immer freitags | 14:30 bis 17:00 Uhr | 24.01. | 31.01. | 07.02. | 14.02. | 21.02. | 28.02. | 07.03. | 21.02. | 28.03. | Tag der Achtsamkeit am Freitag, 07. März 2025 | 09.00 bis 15.00 Uhr

MBSR-8-Wochen-Abendkurs ab 30. April | vor Ort

immer mittwochs | 17:30 bis 20:00 Uhr | 30.04. | 07.05. | 14.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06. | 27.06. | 02.07. (außer 11.06. + 18.06.)

Tag der Achtsamkeit am Samstag, 28. Juni 2025 | 10.00 bis 16.00 Uhr

Kursgebühr MBSR

€ 385,00* statt € 405,00 für ein persönliches Vorgespräch und Nachgespräch, 8 Gruppenabende je 2,5 Stunden, plus einen Tag der Achtsamkeit (6 Stunden), Kursunterlagen und Audio-Dateien mit MBSR-Übungen

*bei Buchung vier Wochen im Voraus

Neu ! MBSR-Vertiefungsabend 2024 | vor Ort

immer freitags | 17:30 bis 20:00 Uhr | 11.10. (Achtsamkeit & Selbstvertrauen) | 15.11. (Achtsamkeit & Selbstmitgefühl) | 13.12. (Achtsamkeit & Selbstliebe) – von 17:30 – 18:00 individuelles Ankommen & Austausch bei Tee, 18:00 bis 20:00 Uhr Übungspraxis

€ 35,00 pro Abend

Neu! MBPM-8-Wochen-Nachmittagskurs ab 22. November 2024 | online

- Achtsamkeit & Selbstmitgefühl im Umgang mit Schmerzen -

immer freitags | 14:30 bis 17:00 Uhr | 22.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12. | 20.12. | 10.01. | 17.01. | 24.01. (außer 27.12. + 03.01.)

MBPM-8-Wochen-Nachmittagskurs ab Herbst 2025 | online

- Achtsamkeit & Selbstmitgefühl im Umgang mit Schmerzen -

Kursgebühr MBPM

€ 425,00* statt 455,00 für ein persönliches Vorgespräch und Nachgespräch, 8 Gruppenabende je 2,5 Stunden, Kursunterlagen, Audio-Dateien mit MBPM-Übungen und eigenem Mitgliederbereich

*bei Buchung vier Wochen im Voraus



MEDITATION & STILLE

Meditative Praxis für Einsteiger ab 5. November 2024 | vor Ort

immer dienstags | 19:00 bis 20:00 Uhr | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11.

€ 56,00 für 4 x

Klangmeditation | vor Ort

immer freitags | 18:30 bis 19:30 Uhr | 18.10. | 22.11.

€ 15,00 pro Termin

YOGA

YogaPraxis für absolute Beginner*innen | Level 0 | ab 8. Oktober | vor Ort

immer mittwochs | 19:00 bis 20:15 Uhr | 08.10. | 15.10. | 22.10.

€ 42,00 | 3 x

YogaPraxis für absolute Beginner*innen | Level 0 | ab 9. Oktober | vor Ort

immer mittwochs | 09:30 bis 10:45 Uhr | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | (außer 30.10.)

€ 56,00 | 4 x

YogaPraxis für Anfänger | Level 1 ab 13. November | vor Ort

immer mittwochs | 9:30 bis 10:45 Uhr | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12. | 11.12. | 18.12.

€ 84,00 | 6 x

YogaPraxis für Fortgeschrittene | Level 2 | ab 8. Januar 2025 | vor Ort

immer mittwochs | 09:30 bis 10:45 Uhr

08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02.

€ 84,00 | 6 x

YogaPraxis für Fortgeschrittene | Level 2 | ab 8. Januar 2025 | vor Ort

immer mittwochs | 09:30 bis 10:45 Uhr

08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02.

€ 84,00 | 6 x

YogaPraxis für absolute Beginner*innen | Level 0 | ab 19. Februar | vor Ort

immer mittwochs | 09:30 bis 10:45 Uhr | 19.02. | 26.02. | 12.03. | 19.03. | (außer 05.02.)

€ 56,00 | 4 x

YogaPraxis für Anfänger | Level 1 ab 30. April | vor Ort

immer mittwochs | 9:30 bis 10:45 Uhr | 30.04. | 07.05. | 14.05. | 21.05. | 28.05. | 04.06.

€ 84,00 | 6 x

YogaPraxis für Fortgeschrittene | Level 2 | ab 25. Juni 2025 | vor Ort

immer mittwochs | 09:30 bis 10:45 Uhr

25.06. | 02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07. | 30.07.

€ 84,00 | 6 x

YogaPraxis für Freunde*innen – Gemeinsam zur inneren Balance

Suchst du nach einer besonderen Yoga-Auszeit für dich und deine Freunde? Kommt als feste Gruppe zu mir und genießt exklusive Yoga- & Achtsamkeitskurse, die perfekt auf eure Bedürfnisse und Niveaus abgestimmt sind. Egal, ob ihr absolute Beginner*innen oder Yogis mit schon etwas Erfahrung seid – meine Kurse bieten für jede Gruppe das passende Niveau. In einer kleinen, privaten Gruppe von maximal 6 Personen könnt ihr gemeinsam in eure YogaPraxis eintauchen und vertiefen. Meine Sessions gestalte ich individuell nach euren Wünschen und Bedürfnissen, damit ihr euch voll und ganz entspannen und wachsen könnt. Die Termine sind flexibel und können nach eurem Zeitplan abgestimmt werden. Erlebt gemeinsam Momente der Ruhe, Kraft und Balance in einer herzlichen und unterstützenden Atmosphäre.



BESONDERE THEMEN

Achtsamkeit, Yoga & Klang zur WinterSonnwend | 20. Dezember 2024 | vor Ort*

- mit Zeit für Reflexion und Loslassen -

freitags | 18:00 bis 21:00 Uhr | detailliertes Programm *bitte anfordern*

€ 65,00

Achtsamkeit, Yoga & Klang zum Jahreswechsel | 3. Januar 2025 | vor Ort*

- mit Zeit für Visionsarbeit -

freitags | 16:00 bis 19:00 Uhr | detailliertes Programm *bitte anfordern*

€ 65,00

*€ 115,00 bei Buchung beider Workshops zusammen

„Du kannst die Wellen (des Lebens) nicht stoppen, doch du kannst lernen, auf ihnen zu surfen!“
Jon Kabat-Zinn

Und übrigens... Deine Anmeldung für einen MBSR-Kurs bleibt bis zum erfolgten **Vorgespräch** **kostenfrei** und unverbindlich!