

Dein Weg zu Dir

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, bewusst mit Dir selbst in Beziehung zu treten – körperlich, geistig und emotional. Sie hilft Dir, Stress, innere Unruhe oder Schmerzen besser begegnen zu können. Mit bewusster Atmung, sanfter Bewegung und Selbstwahrnehmung findest Du zurück zu Deiner Kraft. Achtsamkeit ist kein Wellnessprogramm, sondern eine innere Haltung – Dein Weg zu mehr Klarheit und innerer Stärke.

Wer profitiert davon?



Menschen mit hohem Stresslevel



Personen mit chronischen Schmerzen



Beruflich stark eingespannte Personen



Menschen mit Schlafproblemen



Alle, die ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen

Therapie Tjark



In meiner Therapie geht es nicht nur um Funktion und Alltag, sondern auch um das, was uns innerlich bewegt. Ich begleite Menschen im neurodivergenten Spektrum, nach Unfällen oder in herausfordernden Lebensphasen. Durch Achtsamkeit, kreative Verfahren und Selbstregulationsübungen unterstütze ich Dich dabei, Vertrauen in Deinen Körper und Deine innere Balance zurückzugewinnen. Therapie bedeutet für mich: Raum geben, zuhören, begleiten.

Praxis der Therapien

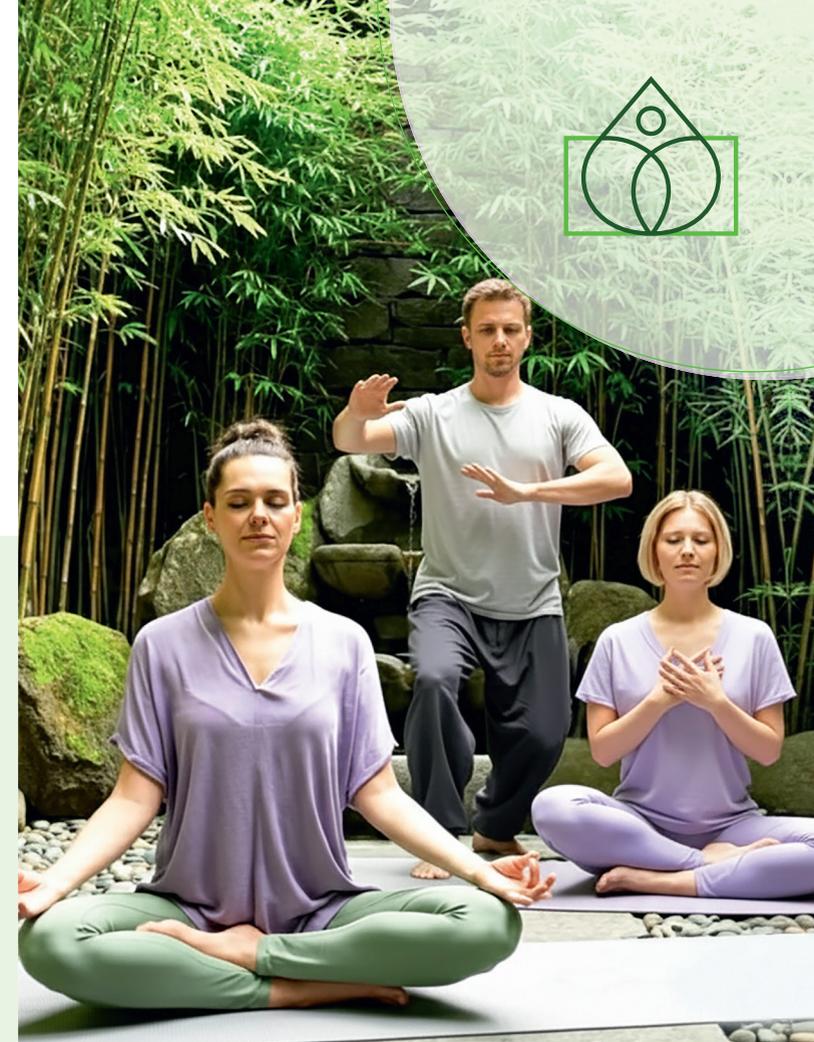
Cicerostraße 21
10709 Berlin

Kontakt

Therapie Tjark | Tjark Boese
Mobil: +49 176 55011559
E-Mail: tjark.boese@praxis-der-therapien.de
www.praxis-der-therapien.de



Webseite



Achtsamkeit

Im Hier und Jetzt sein

Buche jetzt Deinen Kurs

Spezialkurs

Termine

Samstag	20.12.2025	10:00 - 16:00 Uhr
Samstag	27.12.2025	11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag	04.01.2026	10:30 - 16:30 Uhr

Kursinhalt

Der Jahreswechsel lädt ein, innezuhalten. Einzuladen, was guttut und loszulassen, was dich beschwert. Finde in diesem Achtsamkeitskurs Raum zum Atmen, Spüren und Sein – mit viel Praxis rund um das Thema „**Einladen und Loslassen**“.

Kursort

Praxis der Therapien
Cicerostraße 21 | 10709 Berlin

Kosten

Pro Kurs	111 €
----------	-------

Kompaktkurs

Termine

Sonntag	18.01.2026	10:30 - 15:30 Uhr
Sonntag	15.03.2026	10:30 - 15:30 Uhr
Samstag	18.04.2026	10:00 - 15:00 Uhr
Samstag	09.05.2026	10:00 - 15:00 Uhr
Sonntag	07.06.2026	10:30 - 15:30 Uhr

Kursinhalt

Sammele erste Erfahrungen in der Welt der Achtsamkeit. Freu dich auf viele kurze Übungen, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst, dies wird ergänzt durch Einblicke in die Entwicklung und aktuelle Forschung.

Kursort

Praxis der Therapien
Cicerostraße 21 | 10709 Berlin

Kosten

Pro Kurs	99 €
----------	------

Wochenendkurs

Termine

Samstag	21.02.2026	09:30 - 17:00 Uhr
Sonntag	22.02.2026	09:30 - 16:00 Uhr
Samstag	21.03.2026	09:30 - 17:00 Uhr
Sonntag	22.03.2026	09:30 - 16:00 Uhr
Samstag	30.05.2026	09:30 - 17:00 Uhr
Sonntag	31.05.2026	09:30 - 16:00 Uhr

Kursinhalt

Tauche ein ganzes Wochenende lang ab und schenke dir Zeit nur für dich. Im Mittelpunkt stehen Praxis, Selbsterfahrung und natürlich Du – ergänzt durch etwas Theorie, die den Rahmen für viele Übungen und inspirierende Impulse bildet.

Kursort

Praxis der Therapien
Cicerostraße 21 | 10709 Berlin

Kosten

Pro Wochenendkurs Sa. und So.	255 €
---------------------------------	-------



Kursanmeldung

Dein Ansprechpartner ist Tjark



Per Email

tjark.boese@praxis-der-therapien.de



Per Whatsapp

+49 176 55011559