

## 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 zu begegnen. 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](mailto:tjark.boese@praxis-der-therapien.de)  
[www.praxis-der-therapien.de](http://www.praxis-der-therapien.de)



Webseite



# Achtsamkeit

Im Hier und Jetzt sein

**Buche jetzt Deinen Kurs**

## Dienstagskurs

### Termine

|          |            |                   |
|----------|------------|-------------------|
| Dienstag | 04.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dienstag | 11.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dienstag | 18.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dienstag | 25.11.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dienstag | 02.12.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dienstag | 09.12.2025 | 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dienstag | 03.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |

### Kursinhalt

Hier kannst Du schon während des Kurses vieles im Alltag probieren, erhältst jede Woche eine Erinnerung, lernst etwas Neues und vertiefst das schon Kennengelernte.

### Kursort

Praxis der Therapien  
Cicerostraße 21 | 10709 Berlin

### Kosten

|          |       |
|----------|-------|
| Pro Kurs | 222 € |
|----------|-------|

## Kompaktkurs

### Termine

|         |            |                   |
|---------|------------|-------------------|
| Sonntag | 14.09.2025 | 10:30 - 15:30 Uhr |
| Samstag | 27.09.2025 | 10:00 - 15:00 Uhr |
| Samstag | 25.10.2025 | 10:00 - 15:00 Uhr |
| Sonntag | 16.11.2025 | 10:30 - 15:30 Uhr |

### Kursinhalt

Gewinne einen kleinen Einblick in die Welt der Achtsamkeit. Neben einem kurzen Überblick über die aktuelle Forschung und Entwicklung, lernst Du verschiedene kleine Übungen kennen, die Du gleich mit in Deinen Alltag nehmen kannst.

### Kursort

Praxis der Therapien  
Cicerostraße 21 | 10709 Berlin

### Kosten

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Sonderpreis im September | 69 € |
| Pro Kurs                 | 99 € |

## Wochenendkurs

### Termine

|         |            |                   |
|---------|------------|-------------------|
| Samstag | 11.10.2025 | 09:30 - 17:00 Uhr |
| Sonntag | 12.10.2025 | 09:30 - 16:00 Uhr |
| Samstag | 29.11.2025 | 09:30 - 17:00 Uhr |
| Sonntag | 30.11.2025 | 09:30 - 16:00 Uhr |

### Kursinhalt

Tauche ein Wochenende komplett ab und gönne Dir Zeit für Dich. Praxis und Selbsterfahrung stehen hier im Mittelpunkt. Gepaart mit etwas theoretischem Input entsteht daraus ein Riff mit vielen Übungen und Anregungen.

### 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