

Nächste Kurse von Günter Hudasch

MBSR Vertiefung im Jahreskurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Kurs hilft dabei die Praxis der Achtsamekit zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens zu machen; denn erst mit der eigenen Übung und Verstetigung kann Achtsamekit zu wirklicher Veränderung führen.

Beginn: 09.03.2026 **Ende:** 12.12.2026

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Adresse

Julia Augustin Managementberatung

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs ist offen für alle Menschen, die besser mit Belastungen aller Art umgehen möchten und das Potential von Meditation und Achtsamekit erforschen möchten.

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 01.06.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Julia Augustin Managementberatung

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin