VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Bettina Reichert

Achtsamkeitssamstag auch zum Kennenlernen Hybrid

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Ein Achtsamkeitstag richtet sich an alle MBSR´ler die Ihre Praxis auffrischen und vertiefen möchten und Achtsamkeits- Interessierte, die Mindestens 20 Min. sitzen können.
Es werden alle formalen Übungen des MBSR Programmes praktiziert: Body Scan ca. 30 Min im Liegen, geführte Vipassana Meditationen im Sitzen und Gehen. Achtsame Körperübungen, Meditation zum Selbstmitgefühl, Essmeditation, etc.
Genussbeitrag 30,- Euro. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen!
abweichende Termine unter mbsr-achtsamkeit.com

Beginn: 12.12.2026 **Ende:** 12.12.2026
Uhrzeit: 11-15 Uhr

Adresse
Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit
Meckenheimerstr 7
53359 Rheinbach