

## Nächste Kurse von Bettina Weiß

### Schnupperabend MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

An diesem Schnupperabend bekommen Sie eine theoretische und praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn. Der Abend dient als Kennenlernangebot für den MBSR-Kurs, der am 17.03.2026 startet. Anbieter ist auch hier die vhs Peißenberg e.V., Hauptstr. 116, 82380 Peißenberg. Anmeldung bitte bei der vhs.

**Beginn:** 24.02.2026

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Meditationsraum

Schendrichweg 6  
82383 Hohenpeißenberg

### MBSR-8 Wochen-Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Anmeldung bitte über die Vhs Peißenberg

Kursgebühr: 330 € (Inkl. Audio-Anleitungen und Kursunterlagen)

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP anerkannt. Eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.

**Beginn:** 17.03.2026    **Ende:** 19.05.2026

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Meditationsraum

Schendrichweg 6  
82383 Hohenpeißenberg