

## Nächste Kurse von Susanne Balkhaus

### MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Kosten betragen 290 € (incl. Unterlagen + Audiodateien oder CDs). Die Förderung als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V durch die Krankenkassen ist möglich.

**Beginn:** 26.10.2026    **Ende:** 21.12.2026

**Uhrzeit:** 17.15 Uhr

#### Adresse

IAG

Herner Str. 88  
44791 Bochum

### MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Kosten betragen 290 € (incl. Unterlagen + Audiodateien oder CDs). Die Förderung als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V durch die Krankenkassen ist möglich.

**Beginn:** 28.10.2026    **Ende:** 16.12.2026

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

#### Adresse

IAG

Herner Str. 88  
44791 Bochum