

Nächste Kurse von Claudia Isabell Scholz

MBSR Jahresgruppe - Online (Monatlich)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Monatliche MBSR-Jahresgruppe online:

Mit Meditations- und Achtsamkeitspraxis vertraut werden, festigen und vertiefen. Gemeinsam mit einer regelmäßigen Gruppe und einer erfahrenen MBSR-Lehrerin die Praxis verankern und zusammen wachsen.

Inhaltliche Grundlage sind die Praxisübungen aus dem MBSR-Programm.

Gruppe findet monatlich statt. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Anmeldung bitte per email.

Herzlichen Dank und viele Grüße, Claudia Scholz

Beginn: 28.04.2026 **Ende:** 15.12.2026

Adresse

Online

63450 Hanau

MBSR Jahresgruppe - Online (Monatlich)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Monatliche MBSR-Jahresgruppe online:

Mit Meditations- und Achtsamkeitspraxis vertraut werden, festigen und vertiefen. Gemeinsam mit einer regelmäßigen Gruppe und einer erfahrenen MBSR-Lehrerin die Praxis verankern und zusammen wachsen.

Inhaltliche Grundlage sind die Praxisübungen aus dem MBSR-Programm.

Gruppe findet monatlich statt. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Anmeldung bitte per email.

Herzlichen Dank und viele Grüße, Claudia Scholz

Beginn: 28.04.2026 **Ende:** 15.12.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Online

63450 Hanau

MBSR Jahresgruppe in Hanau (Monatlich)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Monatliche MBSR-Jahresgruppe vor Ort in Hanau:

Mit Meditations- und Achtsamkeitspraxis vertraut werden, festigen und vertiefen. Gemeinsam mit einer regelmäßigen Gruppe und einer erfahrenen MBSR-Lehrerin die Praxis verankern und zusammen wachsen.

Inhaltliche Grundlage sind die Praxisübungen aus dem MBSR-Programm.

Die Gruppe findet monatlich jeweils dienstags um 19 Uhr in Hanau statt. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Anmeldung bitte per email. Danke und herzliche Grüße, Claudia Scholz

Beginn: 12.05.2026 **Ende:** 01.12.2026

Adresse

animus

Corneliusstraße 14
63450 Hanau

MBSR Jahresgruppe in Hanau (Monatlich)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Monatliche MBSR-Jahresgruppe vor Ort in Hanau:

Mit Meditations- und Achtsamkeitspraxis vertraut werden, festigen und vertiefen. Gemeinsam mit einer regelmäßigen Gruppe und einer erfahrenen MBSR-Lehrerin die Praxis verankern und zusammen wachsen.

Inhaltliche Grundlage sind die Praxisübungen aus dem MBSR-Programm.

Die Gruppe findet monatlich jeweils dienstags um 19 Uhr in Hanau statt. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Anmeldung bitte per email. Danke und herzliche Grüße, Claudia Scholz

Beginn: 12.05.2026 **Ende:** 01.12.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

animus

Corneliusstraße 14
63450 Hanau

MBSR-8Wochen-Intensivkurs, vor Ort in Hanau

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du möchtest Achtsamkeitsmeditation in Dein Leben bringen, Dir selbst liebevolle Aufmerksamkeit schenken, Stressmuster hinterfragen und wandeln ... ich begleite Dich gerne auf Deinem Weg.

Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit in einer monatlichen Praxisgruppe etwa alle 4 Wochen Dienstag abends die Achtsamkeitspraxis zu erhalten und zu vertiefen.

Anmeldung und Infos gerne per email: Cisa.Scholz@web.de

Beginn: 08.06.2026 **Ende:** 03.08.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Kursraum Leibnizstraße Hanau

Leibnizstr.
63454 Hanau