

## Nächste Kurse von Claudia Isabell Scholz

### 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:** 17.02.2026    **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:** 17.02.2026    **Ende:** 01.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

#### Adresse

animus

Corneliusstraße 14

63450 Hanau

### 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:** 24.02.2026    **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:** 24.02.2026    **Ende:** 15.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

**Adresse**

Online

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 MBSR-8Wochenkurs besteht die Möglichkeit in einer Praxisgruppe etwa einmal monatlich Dienstag abends vor Ort in Hanau oder Online per Zoom weiter zu praktizieren.

Anmeldung und Infos gerne per email: [Cisa.Scholz@web.de](mailto:Cisa.Scholz@web.de)

**Beginn:** 02.03.2026    **Ende:** 04.05.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

**Adresse**

animus

Corneliusstraße 14

63450 Hanau