

## Nächste Kurse von Lucia Schnee

### MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 10.02.2026    **Ende:** 28.04.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

Haus Edith Stein

Parkstraße 34

71642 Ludwigsburg-Hoheneck

### Vertiefungstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Eine Möglichkeit, die Achtsamkeits- und Meditationspraxis in der Gruppe zu erneuern und zu vertiefen. Inhaltliche Grundlagen sind Übungen aus dem MBSR-Programm. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Abschluss eines MBSR-Kurses

**Beginn:** 09.05.2026

**Uhrzeit:** 10.00-16.00 Uhr

### Adresse

Haus Edith Stein

Parkstraße 34

71642 Ludwigsburg-Hoheneck