

## Nächste Kurse von Achtsamkeits- und Pilateslehrerin Judith Jäger

### Bewusst leben! Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kein Termine am 25.05. und 01.06.2026 (Pfingstferien)

**Beginn:** 27.04.2026    **Ende:** 29.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

PhysioPoint

Günterstalstr, 17

79102 Freiburg

### Bewusst leben! Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Tag der Achtsamkeit wird noch terminiert.

**Beginn:** 12.10.2026    **Ende:** 30.11.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

PhysioPoint

Günterstalstr, 17

79102 Freiburg