

## Nächste Kurse von Katja Stricker

### MBSR-8-Wochen-Kurs, online mit Achtsamkeitstag in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du möchtest etwas ändern und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen? Die Entstehung von Stressoren und Stressreaktionen wird mit Achtsamkeit wahrgenommen. Die Verstärkung von Stress durch unsere individuellen, bewertenden Gedanken näher beleuchtet. Geeignet für jeden Menschen mit Stress aller Art (innere und äußere Faktoren) oder auch für alle, die sich weiter entwickeln wollen und Interesse an Achtsamkeit und Meditation haben.

**Beginn:** 02.09.2026    **Ende:** 21.10.2026

**Uhrzeit:** 8.00-10.30 Uhr

#### Adresse

Gemeinsam-unterm-Dach

Sondershauser Str. 50

12249 Berlin

### MBSR-8-Wochen-Kurs , online mit Achtsamkeitstag in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du möchtest etwas ändern und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen? Die Entstehung von Stressoren und Stressreaktionen wird mit Achtsamkeit wahrgenommen. Die Verstärkung von Stress durch unsere individuellen, bewertenden Gedanken näher beleuchtet. Geeignet für jeden Menschen mit Stress aller Art (innere und äußere Faktoren) oder auch für alle, die sich weiter entwickeln wollen und Interesse an Achtsamkeit und Meditation haben.

**Beginn:** 25.10.2026    **Ende:** 13.12.2026

**Uhrzeit:** 18.00-20.30 Uhr

#### Adresse

Gemeinsam-unterm-Dach

Sondershauser Str. 50

12249 Berlin