

## Nächste Kurse von Daniel Sommereisen

### **MBCL - Training in (Selbst-)Mitgefühl**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCL (Mitgefühls)-8-Wochenkurs mit 4-stündigem Stilletag.

Nur für Menschen, die einen Achtsamkeitskurs besucht oder eine eigene Achtsamkeits-Übungspraxis haben.

**Beginn:** 05.05.2026    **Ende:** 30.06.2026

**Uhrzeit:** 18.15-21.00 Uhr

### **Adresse**

Rudolf Steiner-Kindergarten

Hellweg 44

59505 Bad Sassendorf-Lohne

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-8-Wochenkurs mit 6-stündigem Achtsamkeitstag.

**Beginn:** 01.09.2026    **Ende:** 20.10.2026

**Uhrzeit:** 19.00-21.30 Uhr

### **Adresse**

Rudolf Steiner-Kindergarten

Hellweg 44

59505 Bad Sassendorf-Lohne