Nächste Kurse von Daniel Sommereisen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-8-Wochenkurs mit 6-stündigem Achtsamkeitstag.

Beginn: 03.02.2026 **Ende:** 24.03.2026
Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse
Rudolf Steiner-Kindergarten
Hellweg 44
59505 Bad Sassendorf-Lohne

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