

Nächste Kurse von Manuela Heisler

MBSR Kurs 8 Wochen -Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit ist Lebensqualität und hilft uns auf allen Ebenen. Besonders unterstützt es eine innere zugeneigte ,wohlwollende Beziehung zu sich selbst und kann Selbstvertrauen, Stabilität und erweiterte Wahrnehmung fördern. Mit diesem anderen Fokus wird auch Stress reduziert.

Beginn: 14.01.2026 **Ende:** 25.03.2026

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

Adhyayana-Zentrum für Yoga- Meditation - Achtsamkeit

Brombergstr. 33

79102 Freiburg / Wiehre

8-Wochenkurs MBSR Achtsamkeitstraining

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kein Kurs in den Fasnachtsferien (2 Wochen)

Beginn: 21.01.2026 **Ende:** 01.04.2026

Uhrzeit: 10.00-12.30 Uhr

Adresse

Adhyayana-Zentrum für Yoga- Meditation - Achtsamkeit

Brombergstr. 33

79102 Freiburg / Wiehre