

Nächste Kurse von Sabine Tappe-Bauer

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR - 8 Wochen Kurs

Achtsamkeit (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) bedeutet, mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen - annehmend und nach Möglichkeit nicht bewertend. Dies ermöglicht, inneren Stress zu reduzieren und neue Handlungsweisen zu entwickeln. Die MBSR Übungen lassen sich unmittelbar im Alltag anwenden.

Im Kursumfang ist der Tag der Achtsamkeit und ein individuelles Vorgespräch enthalten.

Die Dozentin ist ausgebildete und erfahrene MBSR Lehrerin Level 2 und Mitglied im MBSR-Verband.

Sabine Tappe-Bauer

Achtsamkeitswerkstatt

Sabine Tappe-Bauer, Pillauer Weg 2

Gebühr: 420,00 € incl. einem individuellem Vor- und Nachgespräch + 1 Kursmanual + mp3

Audiodateien

Bitte beachten: In den Schulferien findet kein Kurs statt.

Beginn: 04.02.2026 **Ende:** 15.04.2026

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

Sabine Tappe-Bauer

Pillauerweg 2

72108 Rottenburg