

## Nächste Kurse von Grit Tomeit

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen finden Sie unter [www.grit-tomeit.com](http://www.grit-tomeit.com)

Der 06.04.26 (Ostermontag) ist kursfrei.

**Beginn:** 23.02.2026    **Ende:** 20.04.2026

**Uhrzeit:** 15.00-17.30 Uhr

### Adresse

Yogaschule Dresden im Blauen Haus

Parkplatz Alte Feuerwache Fidelio-F.-Finke-Str. 4

01326 Dresden Loschwitz