

### Nächste Kurse von Franziska Köster (MBSR seit 2017)

#### Bewusst, ruhig, präsent und entspannter ins neue Jahr 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR - 8 Wochen - Intensivkurs

Das klassische und bewährte Format nach Jon Kabat-Zinn.

**Beginn:** 21.01.2026    **Ende:** 25.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30 bis 21 Uhr

#### Adresse

Ute Stephan Yoga Pilates MBSR Studio Plagwitz

Zschochersche Str. 56

04229 Leipzig

#### Bewusst, ruhig, präsent und entspannter ins neue Jahr 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR - 8 Wochen Intensivkurs

Das klassische und bewährte Format nach Jon Kabat-Zinn.

**Beginn:** 23.01.2026    **Ende:** 27.03.2026

**Uhrzeit:** 10 - 12:30 Uhr

#### Adresse

Ute Stephan Yoga Pilates MBSR Studio Plagwitz

Zschochersche Str. 56

04229 Leipzig