

## Nächste Kurse von Hanna Eckart

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du lernst in diesem 8-Wochen-Programm nach dem Curriculum von Jon Kabat-Zinn die verschiedenen Achtsamkeitsübungen kennen (Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeit in Bewegung) und im kontinuierlichen Üben entsteht ein Transfer in den Alltag und ein neues Verständnis, wie du mit den Herausforderungen deines Alltags umgehen kannst.

Weitere Infos findest du auf meiner Website und Fragen klären wir dann gemeinsam im Vorgespräch.  
Ich freue mich auf Dich!

**Beginn:** 27.01.2026    **Ende:** 17.03.2026

**Uhrzeit:** 17.30-20.00 Uhr

#### Adresse

Cella, Meditationsraum im Katholischen Gemeindezentrum

Hansjakobstraße 88a

79117 Freiburg

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du lernst in diesem 8-Wochen-Programm nach dem Curriculum von Jon Kabat-Zinn die verschiedenen Achtsamkeitsübungen kennen (Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeit in Bewegung) und im kontinuierlichen Üben entsteht ein Transfer in den Alltag und ein neues Verständnis, wie du mit den Herausforderungen deines Alltags umgehen kannst.

Weitere Infos findest du auf meiner Website und Fragen klären wir dann gemeinsam im Vorgespräch.  
Ich freue mich auf Dich!

**Beginn:** 28.01.2026    **Ende:** 18.03.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

Freie Waldorfschule

Moltkestraße 3

77654 Offenburg