

Nächste Kurse von Dr. Sabine Trott

Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir erkunden an diesem Tag im Schweigen mit verschiedenen Meditationen und Übungen die Themen "Freude und Wertschätzung". Mehr Informationen siehe: <https://www.ilmenau-achtsamkeit.de/termine/>

Beginn: 04.10.2026

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Adresse

Begegnungsraum Sophienhütte

Richard-Bock-Str. 4

98693 Ilmenau

MBSR-Kurs Herbst 2026 in Erfurt

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenloser Info- und Schnupperabend, online via Zoom: Mittwoch, 02.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 07.10.2026 **Ende:** 25.11.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:45 Uhr

Adresse

Augustinerkloster Erfurt

Augustinerstraße 10

99084 Erfurt