

Nächste Kurse von Sabine Böller

MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindfulness-Based Stress Reduction

„Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ nach Prof. Jon Kabat –Zinn

MBSR ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm beim dem Übungen mit Selbstreflexion und Erkenntnissen eine wichtige Bedeutung beigemessen wird. Eine strukturierte Anleitung führt mit intensiven alltagsbegleitenden Übungen zur Schulung in Achtsamkeit. Die Teilnehmer lernen ihre Eigenwahrnehmung immer besser zu differenzieren.

Beginn: 16.01.2026 **Ende:** 08.03.2026

Uhrzeit: 18.30- 21.15 Uhr

Adresse

Studio Herzschlag

Äußere Sulzbacher Str. 16

90489 Nürnberg