

Nächste Kurse von Kathrin Skoupil

Infoabend - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Der Infoabend ist kostenfrei und unverbindlich.

Der Abend vermittelt einen Einblick in das Potential der Achtsamkeit, in Methoden der Stressbewältigung und das MBSR-Achtsamkeitstraining.

Für die Teilnahme an den Kursen ist der Besuch des Infoabends sehr zu empfehlen. Er kann aber auch als Orientierung für Fachkräfte in Heilberufen dienen und ist offen für alle die "mal Schnuppern" wollen.

Achtung: Es ist leider nicht immer gewährleistet das es zum Zeitpunkt des Infoabends noch verfügbare Plätze für den darauffolgenden Kurs gibt. Fragen zum Kurs können gerne auch im Vorhinein telefonisch geklärt werden.

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich: Bitte eine formlose E-Mail mit Name + Vorname an info@achtsamkeit-darmstadt.de senden.

Beginn: 20.01.2026

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Adresse

Yoga Zentrum Darmstadt Heinrichstraße 117

64283 Darmstadt

MBSR-Achtsamkeitstraining, 8-Wochen-Kurs Winter 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenfreier und unverbindlicher Infoabend am 20.01.2026, 19:00 Uhr, Ort: Yoga Zentrum Darmstadt, Heinrichstr. 117, 64283 Darmstadt; Teilnahme bitte nur mit Anmeldung per E-Mail: info@mbsr-darmstadt.de

Beginn: 03.02.2026 **Ende:** 24.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00/21:30 Uhr

Adresse

Yoga Zentrum Darmstadt

Heinrichstraße 117 64283 Darmstadt