

Nächste Kurse von Anne Nordmann

Praxiskurs (Online)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Termine: jeweils der zweite Dienstag im Monat

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben und nun die eigene Meditations- und Achtsamkeitspraxis stabilisieren und vertiefen wollen. Wir üben darin die bekannten (und ein paar neue) Meditationen. Daneben gibt es Zeit für Austausch, Fragen und Tipps für die Achtsamkeit im Alltag.

Kursgebühr: 240 Euro

Du hast Fragen?

01522-428 34 62 oder post@anne-nordmann.de

Beginn: 13.01.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr

Adresse

ONLINE

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dies ist der bewährte MBSR-8-Wochen-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn.

Fragen? Melde dich gern: mbsr-berlin@posteo.de oder 01522- 428 34 62.

Weitere Infos unter: www.anne-nordmann.de

Beginn: 22.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 18.00-20.15 Uhr

Adresse

Gasthof zum Grünen Baum

Templiner Straße 4

17268 Boitzenburger Land