

## Nächste Kurse von Ilse Schabsky

#### **MBSR-Kurs online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen 8 x 2,0 Std.
1 Tag der Achtsamkeit
Kursunterlagen und CD's / Download

**Uhrzeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

### **Adresse**

Online

Schloßallee 27 59439 Holzwickede

# MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen 8 x 2,5 Stunden 1 Tag der Achtsamkeit Kursmaterialien und CD' / Download

**Beginn:** 23.01.2026 **Ende:** 13.03.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

#### **Adresse**

Das Baumhaus

Kessebürener Weg 3

59423 Unna