

## Nächste Kurse von Ilse Schabsky

### 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:** 07.10.2026    **Ende:** 02.12.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

#### Adresse

Das Baumhaus

Kessebürener Weg 3

59423 Unna

### Auszeit am Meer

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit etwas Erfahrung in Meditation und/oder Yoga. Das Programm bietet einen entspannten Wechsel zwischen Achtsamkeitsübungen, Yoga, Natur erleben und Entspannung. Mehr unter

[www.wegderachtsamkeit.de/auszeit-am-meer](http://www.wegderachtsamkeit.de/auszeit-am-meer)

**Beginn:** 26.11.2026    **Ende:** 29.11.2026

#### Adresse

Seminarhotel Kunze-Hof

Deichstrasse 16-18

26937 Stadland