

Nächste Kurse von Catharina Guth

MBSR-Neujahrkurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Zu Jahresanfang, wenn sich vielleicht ein erhöhter Wunsch nach Selbstfürsorge und Neuausrichtung zeigt, kann MBSR als Übungsprogramm für mehr Stabilität, Klarheit, bewusste Entscheidungen und Lebensfreude sorgen.

Menschen, die sich überfordert fühlen, erschöpft fühlen und einen Einstieg oder Vertiefung in die Meditation wünschen, sich Gutes tun möchten, können in der Achtsamkeitspraxis ein Zuhause finden. Gerade im Winter, wenn die Gemüter manchmal schwerer werden, kommen wir in der Gruppe zusammen.

Dem Kurs geht ein persönliches Orientierungsgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen voraus, um die Kursstruktur und individuelle Anliegen zu besprechen.

Mehr Infos auf www.catharinaguth.de.

Ich freue mich auf die Kontaktaufnahme und schicke herzliche Grüße, Catharina Guth

Beginn: 27.01.2026 **Ende:** 24.03.2026

Uhrzeit: 19 Uhr

Adresse

TREFFPUNKT LINDE Plagwitz

Leipzig-Plagwitz