

## Nächste Kurse von Iris Eichholz

### MBSR - Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 28.01.2026 **Ende:** 18.03.2026

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

#### **Adresse**

LebenskunstAchtsamkeit Oberer Eickeshagen 12 42555 Velbert

# MBSR - Wochenendretreat mit anschließendem Onlinetraining

Kurse mit Übernachtung

Dieses Angebot ist eine intensive Variante des bewährten MBSR-Programms, das die Intensität eines Retreats in der Abgeschiedenheit der Natur mit den Vorzügen der flexiblen Vertiefung durch ein anschließendes Onlinetraining verbindet.

Erst ein kraftvoller Impuls - dann eine nachhaltige Verankerung.

Alle weiteren Infos direkt bei mir: 0174-9886119.

**Beginn:** 07.05.2026 **Ende:** 10.05.2026

### **Adresse**

Hof Fahrenscheidt Fahrenscheidt 1 42555 Velbert

## MBSR - Retreat mit anschließendem Onlinetraining

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieses Angebot ist eine intensive Variante des bewährten MBSR-Programms, das die Intensität eines Retreats in der Abgeschiedenheit der Natur mit den Vorzügen der flexiblen Vertiefung durch ein anschließendes Onlinetraining verbindet.

Erst ein kraftvoller Impuls - dann eine nachhaltige Verankerung.

Alle weiteren Infos direkt bei mir: 0174-9886119.

**Beginn:** 07.05.2026 **Ende:** 10.05.2026

#### Adresse

Hof Fahrenscheidt Fahrenscheidt 1 42555 Velbert

# MBSR - Retreat mit anschließendem Onlinetraining

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen



Dieses Angebot ist eine intensive Variante des bewährten MBSR-Programms, das die Intensität eines Retreats in der Abgeschiedenheit der Natur mit den Vorzügen der flexiblen Vertiefung durch ein anschließendes Onlinetraining verbindet.

Erst ein kraftvoller Impuls - dann eine nachhaltige Verankerung.

Alle weiteren Infos direkt bei mir: 0174-9886119.

**Beginn:** 05.11.2026 **Ende:** 08.11.2026

**Adresse** 

Hof Fahrenscheidt Fahrenscheidt 1 42555 Velbert