

## Nächste Kurse von Manuela Tobias

## MBSR ganz persönlich im 1:1-Format lernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bei diesem Angebot vereinbaren wir Termine nach deinem Bedarf. Ein Start ist jederzeit möglich. Ich begleite dich ganz individuell durch das MBSR-Programm. Dieses Angebot ist besonders für Personen geeignet, die sich in Gruppen unwohl fühlen oder eine persönliche, auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Begleitung wünschen. Weitere Informationen findest du auf www.manuela-tobias.com

Beginn: 01.12.2025

## **Adresse**

Online

Dr. Heckmann-Str.

1140 Wien

## MBSR für Frauen in Kleingruppe

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser MBSR-Kurs findet bewusst in einer kleinen Gruppe von max. 4 Frauen statt. Dies soll Frauen entgegenkommen, die sich in großen oder gemischten Gruppen unwohl fühlen und/oder auf eine persönliche Begleitung Wert legen.

Die 8 Treffen finden freitags von 9.00 bis 11.30 Uhr online statt. Der Tag der Achtsamkeit, der zu einem großen Teil in Stille verbracht wird, ist für den 21.03.26 geplant.

Weitere Informationen finden sich auf www.manuela-tobias.com.

**Beginn:** 13.02.2026 **Ende:** 10.04.2026

Uhrzeit: 9.00-11.30 Uhr

Adresse

Online