

## Nächste Kurse von Jennifer Kreim

### Achtsam durch das Jahr - Gemeinsam Achtsamkeit vertiefen in der Jahresgruppe

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Jahreskurs zur Vertiefung und Integration der Achtsamkeitspraxis für Teilnehmende mit MBSR-Erfahrung

Gruppengröße: 6 bis 12 Teilnehmer:innen

Die Gruppe findet statt ab 6 Teilnehmer:innen. Sollten noch Plätze frei sein, ist auch später im Jahr ein Einstieg in die Gruppe möglich. Der Kursbeitrag reduziert sich bei späterem Einstieg entsprechend.

Im Kursbeitrag sind enthalten:

Ein Kennenlerngespräch vor Deiner ersten Teilnahme

Zwölf Kurseinheiten á 2 Stunden

Ein Tagesretreat á 6 Stunden

Monatliche Leitfragen zur Vertiefung Deiner Praxis

Audioaufnahmen der Meditationen

Zugang zu einem interaktiven Jahresgruppenforum

Falls gewünscht: Eine halbstündige Einzelsitzung pro Monat

Termine & Rhythmus: Die Jahresgruppe trifft sich einmal monatlich, jeweils donnerstags von 19–21 Uhr:

Jan 29 · Feb 19 · Mrz 26 · Apr 23 · Mai 21 · Jun 25

Jul 23 · Aug 27 · Sep 24 · Okt 29 · Nov 26 · Dez 17

Tagesretreat am 28. November

Länge: 6 Stunden

Uhrzeit folgt

Mehr Informationen findest Du auf meiner Webseite unter [www.happybeing.de/termine](http://www.happybeing.de/termine). Ich freue mich, Dich kennenzulernen!

**Beginn:** 29.01.2026    **Ende:** 17.12.2026

**Uhrzeit:** 19 - 21 Uhr

### Adresse

Online

Online