

Nächste Kurse von Katja Fleck

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - online live! - Dienstagabend - April-Juni

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich den Alltag etwas entschleunigen und mit weniger Stress mehr Augenblicke der Freude und Ruhe erleben - wie klingt das?

In diesem 8-Wochen Kurs begeben wir uns gemeinsam auf die Achtsamkeitsreise die uns zurück zu uns selbst führt - zu diesem inneren Zuhause, das in jedem von uns schlummert und nur darauf wartet wieder entdeckt zu werden. Der Kurs eignet sich für dich, wenn du deine bestehende Meditationspraxis vertiefen möchtest oder um deine ersten Erfahrungen zu machen. Dabei gestalten wir gemeinsam einen sicheren Lernraum, in dem wir mit- und voneinander lernen dürfen. Die wöchentlichen Sitzungen und das ergänzende Lernen auf der Lernplattformen und den Übungen für die Woche helfen, dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen.

Der Kurs wird durch deine gesetzliche Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.

Es gibt die Option nach dem Kurs in ein begleitendes Jahresprogramm einzusteigen.

Du planst einen Urlaub oder Reise in der Zeit des Kurses? Oder du wohnst sehr ländlich? Kein Problem! Der Kurs ist online! Du kannst den Sitzungen von überall beiwohnen! Ich freue mich auf dich!

Beginn: 28.04.2026 **Ende:** 16.06.2026

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Online live! auf Zoom