

Nächste Kurse von Carina Oelerich

Achtsame Auszeit - Angeleitete Achtsamkeitspraxis

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Angeleitete (überwiegend bewegte) Achtsamkeitspraxis zum gemeinsamen Dranbleiben.

Details und Buchung:

<https://www.lebenundwachsen.de/meine-angebote>

Beginn: 02.09.2026 **Ende:** 14.10.2026

Uhrzeit: 20:00-21:00 Uhr

Adresse

Online

21339 Lüneburg

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

<https://www.lebenundwachsen.de>

Info- und Kennenlerntermin am 10. September von 19-20 Uhr.

Buchungsoption für unverbindliches Vorgespräch:

<https://calendly.com/carinaoelerich/mbsr-vorgesprach>

Beginn: 15.10.2026 **Ende:** 03.12.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Online

21339 Lüneburg

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

<https://www.lebenundwachsen.de>

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Vorerfahrung - zum Vertiefen und Dranbleiben.

Beginn: 14.11.2026 **Ende:** 14.11.2026

Uhrzeit: 10:00 - ca. 16:00 Uhr

Adresse

Online

21339 Lüneburg