

Nächste Kurse von Dr. Michael Dannhauer

Übungsabendreihe: MBSR praktisch vertiefen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Die Übungsabendreihe „MBSR praktisch vertiefen“ richtet sich an Personen, die einen MBSR-Kurs absolviert haben, aber auch an alle, die vergleichbare Vorerfahrungen im Bereich der Meditationspraxis mitbringen. Sie bietet die Möglichkeit, wesentliche Aspekte der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und die entsprechenden Übungen in der Gruppe unter Anleitung weiterführend zu erforschen. Darüber hinaus werden aber immer wieder auch neue Methoden kontemplativer Praxis vorgestellt.

Beginn: 06.10.2025 **Ende:** 27.10.2025

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr

Adresse

Evangelisches Forum Annahof

Im Annahof 4

86150 Augsburg

MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 12.01.2026 **Ende:** 02.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

Evangelisches Forum Annahof

Im Annahof 4

86150 Augsburg