

## Nächste Kurse von Alexandra Wörner

### "Dran-Bleiben"-Kurs: Vier Abende

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Termine: 20.04./ 18.05./ 29.06./27.07

Immer wieder braucht es ein Sich-Erinnern und ein erneutes und bewusstes Anknüpfen an die eigene Achtsamkeitspraxis, die uns im Trubel des Alltags ja auch immer wieder abhanden kommt. Das Schöne ist: Wir können jeden Tag von Neuem beginnen, achtsam und wach durch den Tag zu gehen.

Die vier Abende im Abstand von vier bis sechs Wochen dienen genau dieser Wiederbelebung ; -) und dem »Dran-Bleiben«.

**Beginn:** 20.04.2026    **Ende:** 27.07.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

#### Adresse

Haus 037 Raum Lindenblüte

Alfred-Döblin-Platz 1

79111 Freiburg

### MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Bitte beachten Sie:

Viele Krankenkassen erstatten einen Teilbetrag der Kurskosten; bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

**Beginn:** 15.10.2026    **Ende:** 03.12.2026

**Uhrzeit:** 18.45 Uhr

#### Adresse

Haus Amoebe (Stadtteil Vauban)

Marie-Curie-Str. 3

79100 Freiburg