

Nächste Kurse von Sandra Layh

MBSR-Vertiefungsgruppe 2026/27

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Vertiefungskurs unterstützt Dich dabei, Deine Praxis wiederzubeleben oder zu vertiefen. Das regelmäßige Üben und der Austausch in einer gleichbleibenden Gruppe geben einen Rahmen, sind Auszeit wie Inspirationsquelle und v.a. eine Hand im Rücken für Deine Achtsamkeit im Alltag. Wir vertiefen in und durch die Praxis Themen wie (Selbst)Mitgefühl, Umgang mit Schmerzen und (schwierigen/ungeliebten) Emotionen, achtsame Kommunikation, Vergebung, Geduld, innere Ruhe, Gleichmut und verbunden Sein...

Beginn: 24.06.2026 **Ende:** 03.02.2027

Adresse

Gesundheitszentrum Tropsch Metzingen
Hindenburgstraße 49
72555 Metzingen

MBSR-Kurs Herbst/Winter 2026, von Krankenkassen bezuschusst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Grundlegendes 8-wöchiges Achtsamkeitstraining zur Stresskompetenz und Potenzialentfaltung - MBSR. Kontaktiere mich gerne für einen unverbindlichen Austausch vorab - ich freue mich auf Dich!

Beginn: 29.10.2026 **Ende:** 17.12.2026

Uhrzeit: 18.30-21.15 Uhr

Adresse

Gesundheitszentrum Tropsch Metzingen
Hindenburgstraße 49
72555 Metzingen