

Nächste Kurse von Sandra Layh

MBSR-Kurs im neuen Jahr 2026, von Krankenkassen bezuschusst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wenn Du Dich für diesen MBSR-Kurs interessiert oder Dich direkt anmelden möchtest, so kontaktiere mich bitte für einen Austausch vorab über Email: inmitten@posteo.de, Telefon: 0177-4032950 oder mein Kontaktformular: <https://www.achtsamkeit-inmitten.de/kontakt/>

Ich freue mich auf Dich!

Zum Kurs:

MBSR ist ein überaus wirkungsvolles Trainingsprogramm zur Stressbewältigung, Gesundheitsförderung und insgesamt zur Steigerung der Lebensqualität. In einem MBSR-Kurs lässt Du Dich 8 mal auf 2,5-stündige Treffen sowie einen intensiven Tag der Achtsamkeit, überwiegend im Schweigen, ein. Wir üben uns in diesen 8 Wochen eingehend in Achtsamkeit, indem wir verschiedene Meditationen – im Liegen, in Bewegung sowie im Sitzen – gemeinsam praktizieren. Diese formellen Praktiken übst Du auch täglich zuhause, wofür Du Audioaufnahmen erhältst. Daneben erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Themenschwerpunkte rund um Achtsamkeit und Stress und verbinden diese mit unserem alltäglichen (Er)Leben. Um den Transfer in den Alltag noch mehr zu unterstützen, bekommst Du Handouts und Impulse für zuhause und wir üben uns auch im Austausch im Kurs in Bewusstheit und Achtsamkeit.

Beginn: 29.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 18:30-21:15 Uhr

Adresse

Gesundheitszentrum Tropsch Metzingen

Hindenburgstraße 49

72555 Metzingen

MBSR-Kurs im Frühjahr 2026, von Krankenkassen bezuschusst

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wenn Du Dich für diesen MBSR-Kurs interessiert oder Dich direkt anmelden möchtest, so kontaktiere mich bitte für einen Austausch vorab über Email: inmitten@posteo.de, Telefon: 0177-4032950 oder mein Kontaktformular: <https://www.achtsamkeit-inmitten.de/kontakt/>

Ich freue mich auf Dich!

Zum Kurs:

MBSR ist ein überaus wirkungsvolles Trainingsprogramm zur Stressbewältigung, Gesundheitsförderung und insgesamt zur Steigerung der Lebensqualität. In einem MBSR-Kurs lässt Du Dich 8 mal auf 2,5-stündige Treffen sowie einen intensiven Tag der Achtsamkeit, überwiegend im Schweigen, ein. Wir üben uns in diesen 8 Wochen eingehend in Achtsamkeit, indem wir verschiedene Meditationen – im Liegen, in Bewegung sowie im Sitzen – gemeinsam praktizieren. Diese formellen Praktiken übst Du auch täglich zuhause, wofür Du Audioaufnahmen erhältst. Daneben erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Themenschwerpunkte rund um Achtsamkeit und Stress und verbinden diese mit unserem alltäglichen (Er)Leben. Um den Transfer in den Alltag noch mehr zu unterstützen, bekommst Du Handouts und Impulse für zuhause und wir üben uns auch im Austausch im Kurs in Bewusstheit und Achtsamkeit.

Beginn: 26.03.2026 **Ende:** 21.05.2026

Uhrzeit: 18:30-21:15 Uhr

Adresse

Gesundheitszentrum Tropsch Metzingen

Hindenburgstraße 49

72555 Metzingen