Nächste Kurse von Nicola Frank

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs beinhaltet:
• ein Vorgespräch
• 8 Sitzungen à 2,5 Stunden
• eine tägliche formale Übungspraxis von 45 Minuten
• den Tag der Achtsamkeit zwischen der 6. und 7. Kurseinheit
• ein Nachgespräch im Anschluss des Kurses (in der Gruppe oder einzeln)
• 4 Audioanleitungen zum Download (Body Scan, Yoga im Stehen, Sitzmeditation, Yoga im Liegen)
• ein umfangreiches Teilnehmerhandbuch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12.
Kosten: 350 Euro

Weitere Infos auf meiner Homepage.

Beginn: 26.01.2026 **Ende:** 16.03.2026
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse
INTEGRA Institut
Neue Sülze 5 - 6
21335 Lüneburg

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs beinhaltet:
• ein Vorgespräch
• 8 Sitzungen à 2,5 Stunden
• eine tägliche formale Übungspraxis von 45 Minuten
• den Tag der Achtsamkeit zwischen der 6. und 7. Kurseinheit
• ein Nachgespräch im Anschluss des Kurses (in der Gruppe oder einzeln)
• 4 Audioanleitungen zum Download (Body Scan, Yoga im Stehen, Sitzmeditation, Yoga im Liegen)
• ein umfangreiches Teilnehmerhandbuch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12.
Kosten: 350 Euro

Weitere Infos auf meiner Homepage.

Beginn: 26.10.2026 **Ende:** 14.12.2026
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse
INTEGRA Institut
Neue Sülze 5 - 6
21335 Lüneburg