

## 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

