

## Nächste Kurse von Dipl. Oecotrophologin Berta Franziska Tisowsky

### Gesundheitstelefon

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Einfach direkt bei mir melden unter 0177-933 2704. Mehr zum wissenschaftlich fundierten MBSR- und MBCL- 8 Wochen-Programm erfahren. Kostenfreie, individuelle Information und Beratung (MBSR, MBCL, Zen).

**Beginn:** 16.12.2025

**Uhrzeit:** 18.00-19.00 Uhr

### Adresse

61440

Oberursel

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR-Kurs)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Infos: [www.bera-tisowsky.de](http://www.bera-tisowsky.de)

**Beginn:** 13.01.2026    **Ende:** 03.03.2026

**Uhrzeit:** 18.00-20.30 Uhr

### Adresse

fief e.V.

Tabaksmühlenweg 30 E

61440 Oberursel

### Achtsamkeitstag (MBSR)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeitstag (MBSR): offen für alle mit MBSR-Erfahrung oder entsprechender Meditationspraxis.

**Beginn:** 21.02.2026

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

### Adresse

fief e.V.

Tabaksmühlenweg 30 E

61440 Oberursel

### Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation (MBSR, MBCL) (Yoga- und Gesundheitsfestival, Orscheler Sommer

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Genauere Infos folgen.

Einfach mit einer Matte und bequemer Kleidung in den Rushmoorpark in Oberursel kommen und kostenfrei bei Achtsamkeitsübungen mitmachen.

**Beginn:** 19.07.2026

**Adresse**

61440

Oberursel