

Nächste Kurse von Alexander Böhm

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Meine MBSR-Kurse sind von Krankenkassen bzw. der ZPP zertifiziert und werden bezuschusst.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 30.04.2026 **Ende:** 25.06.2026

Uhrzeit: 18.15-21.00 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig

MBSR-Vertiefungs/ Aufbaukurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die bereits einen MBSR/Achtsamkeits-Kurs absolviert und Interesse an einer Vertiefung oder Auffrischung haben. Die 6 Termine, verteilt auf ein halbes Jahr, können Ankerpunkte sein, um die eigene Praxis weiter im Alltag zu etablieren bzw. zu festigen. Es ist hilfreich in einer Gruppe mit festen Terminen (weiter) zu üben. Zusätzlich zu inhaltlichen Impulsen praktizieren wir gemeinsam Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung. Eine wichtige Rolle spielt natürlich auch der Erfahrungsaustausch.

Beginn: 26.08.2026 **Ende:** 16.12.2026

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte

Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Meine MBSR-Kurse sind von Krankenkassen bzw. der ZPP zertifiziert und werden bezuschusst.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 03.09.2026 **Ende:** 05.11.2026
Uhrzeit: 18.15-21.00 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Meine MBSR-Kurse sind von Krankenkassen bzw. der ZPP zertifiziert und werden bezuschusst.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 19.11.2026 **Ende:** 21.01.2027
Uhrzeit: 18.15-21.00 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig