

## Nächste Kurse von Stephanie Rudolf

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 19.03.2026    **Ende:** 07.05.2026

**Uhrzeit:** 19.10-21.30 Uhr

#### Adresse

Stephanie Rudolf

Goethestraße 83

42499 Hückeswagen