

## Nächste Kurse von Gabriele Bihl

### MBSR 8-Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8-Wochen Kurs in einer Kleingruppe mit 8 Terminen à 2,5h inklusive Teilnehmerunterlagen und Praxis Audios zum Download und einem halber Tag der Achtsamkeit an einem Samstag. Alle weiteren Details auf meiner Website oder gerne per mail oder telefonisch.

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 02.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

Achtsam leben

Im Lachengrund 26  
78658 Zimmern

### MBSR im Einzeltraining oder für Paare

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR im Einzeltrainging oder für Paare. Termine können individuell vereinbart werden. 8 Kurstermine à 60 min im Einzeltraining bzw. 8 Kurstermine à 75 Min für Paare. Das Achtsamkeitstraining richtet sich weitgehend nach dem MBSR Curriculum und dessen Inhalten. Zielgruppe sind Einzelpersonen und Paare. Termine sind auch samstags oder sonntags möglich. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.achtsamleben-yoga.de](http://www.achtsamleben-yoga.de) oder telefonisch: 017680352576

**Beginn:** 17.04.2026

**Uhrzeit:** 16 Uhr

#### Adresse

Achtsam leben

Im Lachengrund 26  
78658 Zimmern

### MBSR 8-Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8-Wochen Kurs in einer Kleingruppe mit 8 Terminen à 2,5h inklusive Teilnehmerunterlagen und Praxis Audios zum Download und einem halber Tag der Achtsamkeit an einem Samstag. Freitag 01.05. ist kein Termin Alle weiteren Details auf meiner Website oder gerne auch telefonisch.

**Beginn:** 17.04.2026    **Ende:** 12.06.2026

**Uhrzeit:** 16.00-18.30 Uhr

#### Adresse

Achtsam leben

Im Lachengrund 26  
78658 Zimmern

### MBSR im Einzeltraining oder für Paare

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR im Einzeltrainging oder für Paare. Termine können individuell vereinbart werden. 8 Kurstermine à 60 min im Einzeltraining bzw. 8 Kurstermine à 75 Min für Paare. Das Achtsamkeitstraining richtet sich weitgehend nach dem MBSR Curriculum und dessen Inhalten. Zielgruppe sind Einzelpersonen und Paare. Termine sind auch samstags oder sonntags möglich. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.achtsamleben-yoga.de](http://www.achtsamleben-yoga.de) oder telefonisch: 017680352576

**Beginn:** 08.05.2026

**Uhrzeit:** 17 Uhr

#### Adresse

Achtsam leben

Im Lachengrund 26  
78658 Zimmern

### MBSR im Einzeltraining oder für Paare

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR im Einzeltrainging oder für Paare. Termine können individuell vereinbart werden. 8 Kurstermine à 60 min im Einzeltraining bzw. 8 Kurstermine à 75 Min für Paare. Das Achtsamkeitstraining richtet sich weitgehend nach dem MBSR Curriculum und dessen Inhalten. Zielgruppe sind Einzelpersonen und Paare. Termine sind auch samstags oder sonntags möglich. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.achtsamleben-yoga.de](http://www.achtsamleben-yoga.de) oder telefonisch: 017680352576

**Beginn:** 05.06.2026

#### Adresse

Achtsam leben

Im Lachengrund 26  
78658 Zimmern