

Nächste Kurse von Tina Mai

Vertiefungskurs Achtsamkeit 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

An insgesamt 8 Abenden vertiefen wir die Erfahrungen aus dem MBSR-Kurs. Dabei steigen wir tiefer ein in Themen wie Meditation, Umgang mit (negativen) Gedanken, schwierigen Gefühlen, Kommunikation und wie sich Achtsamkeit im Alltag kultivieren lässt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vertiefen die MBSR-Basisübungen und lernen neue Übungen kennen. Der Kurs ist geeignet für alle, die bereits einen MBSR-Kurs abgeschlossen haben oder ähnliche Erfahrung mitbringen.

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 15.12.2026

Uhrzeit: 18:45 Uhr

Adresse

Das Kraftwerk

Dietramszeller Straße 9

83624 Otterfing