

Nächste Kurse von Tina Mai

MBSR 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn - Start Jan 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBSR 8-Wochen-Kurs nach dem bewährten Konzept von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Der achtwöchige Kurs ist ein Trainingsprogramm, das du direkt im Beruf und im Alltag umsetzen kannst. Er vermittelt dir Methoden zur Selbsthilfe, um mit Stress, Belastungen und Krisen besser umgehen zu lernen. Mehr Infos erhälst du auf meiner Website unter www.tina-mai.de und im persönlichen, kostenfreien Vorgespräch. Ich freue mich auf dich!

Beginn: 27.01.2026 **Ende:** 24.03.2026

Uhrzeit: 18.45 - 21.30 Uhr

Adresse

Das Kraftwerk
Dietramszeller Straße 9
83624 Otterfing

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