

### Nächste Kurse von Silvia Markhoff

#### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 16.10.2025    **Ende:** 04.12.2025

**Uhrzeit:** 9.30-12.00 Uhr

#### Adresse

Yoga und Meehr

Schleibogen 14

24837 Schleswig

#### MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Da die Anzahl der Teilnehmenden auf 8 Personen begrenzt ist, bitte ich um frühzeitige Anmeldung.

Die Kontaktaufnahme bitte über meine

E-Mail-Adresse: [praxis.markhoff@t-online.de](mailto:praxis.markhoff@t-online.de)

Ich melde mich dann gerne persönlich bei Ihnen für ein unverbindliches Informationsgespräch. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Silvia Markhoff

**Beginn:** 17.10.2025    **Ende:** 05.12.2025

**Uhrzeit:** 16.30 Uhr

#### Adresse

Praxis Markhoff

Königstr. 7

24837 Schleswig

#### Innehalten im Alltag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 14.11.2025    **Ende:** 14.11.2025

**Uhrzeit:** 16.30-19.30 Uhr

#### Adresse

Praxis Markhoff

Königstr. 7

24837 Schleswig