Nächste Kurse von Gerlinde Albrecht

Winter-Kurs
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 13.01.2026 **Ende:** 10.03.2026
Uhrzeit: 18:30 - 21:0 Uhr

Adresse
Die Wegebegleiter:innen
Hammer Str. 13
48153 Münster

Achtsamkeit vertiefen - Vertiefungskurs für alle, die an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
5 Termine je 1,75 Stunden jeweils Freitag von 17:00 – 18:45 Uhr an folgenden Tagen:
16.01.2026 - Selbstmitgefühl
30.01.2026 - Gefühle und Bedürfnisse
13.02.2026 - Vergebung
27.02.2026 - Verbundenheit
13.03.2026 - Dankbarkeit

Beginn: 16.01.2026 **Ende:** 13.03.2026
Uhrzeit: 17:00 - 18:45 Uhr

Adresse
Die Wegebegleiter:innen
Hammer Str. 13
48153 Münster

Frühlings-Kurs
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 02.06.2026
Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse
Die Wegebegleiter:innen
Hammer Str. 13
48153 Münster