

Nächste Kurse von Gerlinde Albrecht

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