VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Juliane Oberlinger

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung - MBPM-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBPM (engl: Mindfulness Based Pain Management) ist ein achtwöchiges Programm, das Achtsamkeit, Meditation, Selbstmitgefühl und bewusstes Bewegen miteinander verbindet und das den Fokus dabei auf den Umgang mit Schmerzen und Krankheit legt.

Beginn: 04.02.2026 **Ende:** 01.04.2026
Uhrzeit: 19:30-22:00 Uhr

Adresse
DOK:TOR
Römerstr. 2
69198 Schriesheim