

**Nächste Kurse von Ruth Wagner**

**Stress reduzieren durch Achtsamkeit (MBSR-Kurs)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 30.01.2026    **Ende:** 20.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

**Adresse**

Kinder- und Familien-Zentrum Hartenecker Höhe

Anna-Neff-Straße 1

71640 Ludwigsburg