

## Nächste Kurse von Anja Ilnicki

### MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung finden Sie hier: <https://www.yoga-schule-hannover.de/content/kurse-mbsr>

**Beginn:** 17.08.2026    **Ende:** 05.10.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Yoga Schule Hannover

Striehlstraße 18c

30159 Hannover

### MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung finden Sie hier: <https://www.yoga-schule-hannover.de/content/kurse-mbsr>

**Beginn:** 26.10.2026    **Ende:** 21.12.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Yoga Schule Hannover

Striehlstraße 18c

30159 Hannover

### MSC Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung finden Sie hier: <https://www.yoga-schule-hannover.de/content/kurse-msc-mindful-self-compassion>

**Beginn:** 27.10.2026    **Ende:** 22.12.2026

**Uhrzeit:** 18:45 - 21:15 Uhr

#### Adresse

Yoga Schule Hannover

Striehlstraße 18c

30159 Hannover