

## Nächste Kurse von Jana Hudasch

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag für alle, die bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben oder anderweitig ausreichend Meditationserfahrungen sammeln konnten.

Die Teilnahme ist online oder in Präsenz möglich und kostet 30€.

[www.achtsamkeit-moers.de](http://www.achtsamkeit-moers.de)

**Beginn:** 05.07.2026

**Uhrzeit:** 14.00-19.00 Uhr

### Adresse

Jana Hudasch

Oppelner Straße 5

47443 Moers

### MBSR-8-Wochen-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 07.12.26 findet kein Kurs statt.

Weitere Informationen unter: [www.achtsamkeit-moers.de](http://www.achtsamkeit-moers.de)

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

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

### Adresse

Jana Hudasch

Oppelner Straße 5

47443 Moers