Nächste Kurse von Nicole Becker

Dranbleiben! Oktober - Dezember

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Diese Meditationsgruppe passt wunderbar nach einem abgeschlossenen MBSR oder Achtsamkeitstraining und ist für dich geeignet, wenn du die Meditationen des MBSR Trainings nochmal angeleitet erleben möchtest oder einfach in einer Gruppe wöchentlich für eine Stunde gemeinsam Achtsamkeit praktizieren möchtest.

In diesem wöchentlich stattfindenden Treffen das jeweils eine Stunde dauert, durchlaufen wir nochmal die 8 Wochen des MBSR Kurses und üben gemeinsam die angeleiteten Meditationen mit Fokus auf die Säulen der Achtsamkeitspraxis.

Termine: achtmal am 22.10.25 / 29.10. / 05.11 / 12.11 / 19.11. / 26.11. / 10.12. / 17.12.25

Gebühr: Nach Selbsteinschätzung (Vorschlag 80 - 150€)

Mehr Informationen findest du hier:
https://zeit-fuer-achtsamkeit-bonn.de/MBSR/Dranbleiben/

Beginn: 22.10.2025 **Ende:** 17.12.2025
Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse
Online via Zoom

Bonn

MBSR 8 Wochenkurs - Montagvormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn
Mo. 03.11 - 22.12.25
Montag 10.00 - 12.30 Uhr
Tag der Achtsamkeit am 14.12.25 von 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 360€
(für Studierende und Azubis 260,-€, weitere Ermäßigungen im Bedarfsfall auf Anfrage möglich)

Beginn: 03.11.2025 **Ende:** 22.12.2025
Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse
Alexanderstr. 16, 53111
Alexanderstr. 16
53111 Bonn

MBSR 8 Wochenkurs - Montagabends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn

Mo. 03.11 - 22.12.25
Montag 19.00 - 21.30 Uhr
Tag der Achtsamkeit am 14.12.25 von 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: 360€
(für Studierende und Azubis 260,-€, weitere Ermäßigungen im Bedarfsfall auf Anfrage möglich)

Beginn: 03.11.2025 **Ende:** 22.12.2025
Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse
Alexanderstr. 16, 53111
Alexanderstr. 16
53111 Bonn