

## Nächste Kurse von Birgitta Kalz

### MBSR 8 Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs orientiert sich am MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn.

Ein kostenloser Informationsabend am 16.09.2026 von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr gibt Einblicke in die Inhalte und den Ablauf des Kurses .

**Beginn:** 05.10.2026    **Ende:** 30.11.2026

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

### Adresse

Dachauer Forum

Ludwig-Ganghofer-Straße 4 4

85221 Dachau