

## Nächste Kurse von Ulrike Adam

### MSC Kurs Achtsames Selbstmitgefühl 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 16.06.2026

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

#### Adresse

Bewegungswerkstatt Birkenau

Weinheimerstraße 6

69488 Birkenau

### MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden.

**Beginn:** 06.10.2026    **Ende:** 01.12.2026

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

#### Adresse

Bewegungswerkstatt Birkenau

Weinheimerstraße 6

69488 Birkenau