

## Nächste Kurse von Manuela Busch

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet im Online-Format über Zoom statt. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die es sich besser einrichten können, einen Kurs bequem zuhause zu absolvieren - ohne zusätzlichen Zeiteinsatz für die Fahrten.

Der Kursbeitrag in Höhe von 429,00€ ist enthalten:

- ein Online-Orientierungsabend am 16.03.2026, 17.00-18.30 (ggf. ein Einzelgespräch von bis zu 30 Minuten).
- acht Termine im Umfang von 2,5 Stunden.
- ein Achtsamkeitstag von 6 Stunden

Ebenfalls gehören dazu ein Kurshandbuch, drei Audio-Dateien von der Kursleitung zum Üben für zuhause (Body Scan, Sitzmeditation, Achtsames Yoga)

Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Die Anmeldung erfolgt über das Kontaktformular.

Nähere Informationen zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) und der Kursleitung: siehe [www.achtsamkeit-manuela-busch.de](http://www.achtsamkeit-manuela-busch.de)

**Beginn:** 13.04.2026    **Ende:** 08.06.2026

**Uhrzeit:** 17.00-19.30 Uhr

### Adresse

**Manuela Busch, Online**

Letteweg 52  
58640 Iserlohn