

Nächste Kurse von Petra Waldmann

MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

<https://www.vhs-deggendorf.de/kurs/gesundheit/entspannung/westliche-entspannungsmethoden/mbsr-kurs/mindfulness-based-stress-reduction/9889645>

Beginn: 14.03.2026 **Ende:** 12.06.2026

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

vhs Deggendorf

Amanstraße 11

94469 Deggendorf

MBSR für Erfahrene

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

<https://www.vhs-deggendorf.de/kurs/gesundheit/entspannung/westliche-entspannungsmethoden/mbsr-fuer-erfahrene-vertiefungsgruppe/9899646>

Beginn: 25.04.2026 **Ende:** 24.07.2026

Uhrzeit: 16:30-19:00 Uhr

Adresse

vhs Deggendorf

Amanstraße 11

94469 Deggendorf