

## 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