

### Nächste Kurse von Birgit Wördehoff

# Mit MBSR Live-Online durch die Winterpause 2025 (bezuschussungsfähig)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kursort: Zoom

Kursgebühr 380,- Euro, Studenten und Menschen mit geringem Einkommen 350,- Euro

"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten"

J.

Kabat-Zinn

Uhrzeit: 11.30-14.00 Uhr

#### **Adresse**

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4 69117 Heidelberg

### MBSR Winterkurs ab Do. 15.01.26 10.00-12.30 Uhr (bezuschussungsfähig)

 $MBSR,\,MBCT,\,Achtsamkeit,\,Info\,+\,Kennenlernen$ 

Kursort: Friedrich-Ebert-Platz-4 in Heidelberg

Kursgebühr 380,- Euro, Ratenzahlungen möglich, Studierende und Menschen mit geringem

Einkommen (z.B. BürgergeldempfängerInnen) zahlen 350,- Euro

"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten" J. Kabat-

Zinn

**Beginn:** 15.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 10.00-12.30 Uhr Uhr

### Adresse

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4 69117 Heidelberg

# MBSR Winterkurse ab Fr. 16.01.26 10.00-12.30 Uhr (bezuschussungsfähig)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kursort: Friedrich-Ebert-Platz-4 in Heidelberg

Kursgebühr 380,- Euro, bezuschusssungsfähig, Ratenzahlungen möglich, Studenten und Menschen

mit geringem Einkommen (z.B. BürgergeldempfängerInnen) zahlen 350,- Euro "Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten"

J. Kabat-Zinn

**Beginn:** 16.01.2026 **Ende:** 20.03.2026

Uhrzeit: 10.00-12.30 Uhr

#### **Adresse**

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4



## 69117 Heidelberg

## MBSR Winterkurs ab Di. 20.01.26 17.00-19.30 Uhr (bezuschussungsfähig)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Kursort: Friedrich-Ebert-Platz-4 in Heidelberg

Kursgebühr 380,- Euro, Ratenzahlungen immer möglich, Studierende und Menschen mit geringem

Einkommen (z.B. BürgergeldempfängerInnen) zahlen 350,- Euro.

"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten"

J. Kabat-

Zinn

**Beginn:** 20.01.2026 **Ende:** 17.03.2026

Uhrzeit: 17.00-19.30 Uhr

#### **Adresse**

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4 69117 Heidelberg

## MBSR Winterkurs ab Fr. 30.01.26 16.30-19.00 Uhr (bezuschusungsfähig)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Kursort: Friedrich-Ebert-Platz-4 in Heidelberg

Kursgebühr 380,- Euro, Ratenzahlungen möglich, Studierende und Menschen mit geringem

Einkommen (z.B. BürgergeldempfängerInnen) zahlen 350,- Euro

"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten"

J. Kabat-

Zinn

**Beginn:** 30.01.2026 **Ende:** 27.03.2026

Uhrzeit: 16.30-19.00 Uhr

### **Adresse**

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4 69117 Heidelberg