

## Nächste Kurse von Birgit Würdehoff

### MBSR Herbstkurs ab Di. 22.09.26 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"  
Zinn

J. Kabat-

**Beginn:** 22.09.2026 **Ende:** 24.11.2026

**Uhrzeit:** 17.00-19.30 Uhr

#### Adresse

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4

69117 Heidelberg

### MBSR Herbstkurs ab Do. 24.09.26 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"  
Zinn

J. Kabat-

**Beginn:** 24.09.2026 **Ende:** 10.12.2026

**Uhrzeit:** 10.00-12.30 Uhr

#### Adresse

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4

69117 Heidelberg

### MBSR Herbstkurs ab Fr. 25.09.26 16.30-19.00 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"  
Zinn

J. Kabat-

**Beginn:** 25.09.2026 **Ende:** 04.12.2026

**Uhrzeit:** 16.30-19.00 Uhr

#### Adresse

Stressloesungen

Friedrich-Ebert-Platz 4  
69117 Heidelberg

**MBSR Herbstkurs ab Fr. 25.09.26 10.00-12.30 Uhr (bezuschussungsfähig)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kursort: Friedrich-Ebert-Platz-4 in Heidelberg

Kursgebühr 380,- Euro, bezuschussungsfähig, 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:** 25.09.2026    **Ende:** 04.12.2026

**Uhrzeit:** 10.00-12.30 Uhr

**Adresse**

**Stressloesungen**

Friedrich-Ebert-Platz 4  
69117 Heidelberg