

## Nächste Kurse von Jana Acker

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hallo,

du bist gestresst und nicht mehr in deiner Mitte? Wie wäre es mit einer MBSR-Auszeit nur für dich? Zum Wiederaufladen und Kraft tanken? Mit meinen beruflichen Erfahrungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und in der Beruflichen Rehabilitation kann ich dir bei körperlichen und psychischen Herausforderungen unterstützend zur Seite stehen.

Falls das interessant für dich klingt kannst du mich gerne per E-Mail oder über die Website kontaktieren.

Ich freue mich dich kennen zu lernen.

**Beginn:** 17.10.2025    **Ende:** 05.12.2025

**Uhrzeit:** 17:45-20.15 Uhr

### Adresse

Frauen Projekte-Zentrum

Weberstr. 8

72070 Tübingen