Nächste Kurse von Marcus Bischof

MBSR-Kurs (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Entdecke die Welt der Achtsamkeit mit dem 8-Wochen MBSR-Kurs! Erfahre die wissenschaftlichen Grundlagen hinter Achtsamkeit und wie sich diese positiv auf die Gehirnstruktur auswirkt. Vertiefe dein Körpergefühl durch gezielte Übungen, erlebe die Kraft der Meditation und lerne, achtsam mit Dir selbst und anderen zu kommunizieren. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Dich dabei unterstützt, mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit in Dein Leben zu bringen.

Der Achtsamkeits-Kurs nach dem Konzept der Mindfulness-Based Stress Reduction, welcher durch den Begründer der „Stressreduction-Clinic“ Prof. John Kabat-Zinn in den 1970ern entwickelt wurde, beinhaltet 8 wöchentlich stattfindende Termine von etwa 2,5 Stunden sowie einer Tagesveranstaltung (Achtsamkeitstag) an einem Sonntag von ca. 6 Stunden.

Beginn: 20.01.2026 **Ende:** 10.03.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse
Ergotherapie Epione
Kirchgasse 22
65185 Wiesbaden