

Nächste Kurse von Ralf Domagalski

MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem 8-Wochen-Kurs lernst du, mit Stress, Anspannung und Herausforderungen gelassener umzugehen. Durch geführte Meditationen, sanfte Körperübungen und alltagstaugliche Achtsamkeitsmethoden entwickelst du mehr Ruhe, Klarheit und innere Balance.

Beginn: 02.02.2026 **Ende:** 23.03.2026

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Praxis für Psychotherapie Achtsamkeit und Hypnose

Wielandstrasse 14

10629 Berlin