

## Nächste Kurse von Martin Geppert

### Frühlingskurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen

- körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen
- Schwierige Zeiten gelassener durchzustehen
- Ihre Widerstandskraft zu stärken (Resilienz)
- Ihre Fähigkeiten zu stärken, mit Stress und Herausforderungen angemessen und klar umzugehen.
- wieder erfüllter und bewusster im Jetzt zu leben
- wieder Kraft zu sammeln und Burnout bzw. Erschöpfung vorzubeugen
- Entspannter und innerlich ruhiger zu werden
- Grübeleien und Kopfkino zu stoppen
- und wieder mehr Glück und Lebensfreude zu spüren.

jeweils Samstags 9:30 - 12:30, am 4.4.26. findet kein Kurs statt

**Beginn:** 21.02.2026    **Ende:** 25.04.2026

**Uhrzeit:** 09:30 Uhr

### Adresse

Physio an der Linde

Bahnhofstr. 1

74676 Niedernhall

### Herbstkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen

- körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen
- Schwierige Zeiten gelassener durchzustehen
- Ihre Widerstandskraft zu stärken (Resilienz)
- Ihre Fähigkeiten zu stärken, mit Stress und Herausforderungen angemessen und klar umzugehen.
- wieder erfüllter und bewusster im Jetzt zu leben
- wieder Kraft zu sammeln und Burnout bzw. Erschöpfung vorzubeugen
- Entspannter und innerlich ruhiger zu werden
- Grübeleien und Kopfkino zu stoppen
- und wieder mehr Glück und Lebensfreude zu spüren.

jeweils Samstags 9:30 - 12:30, am 24.10.26. findet kein Kurs statt

**Beginn:** 10.10.2026    **Ende:** 12.12.2026

**Uhrzeit:** 09:30 Uhr

### Adresse

Physio an der Linde

Bahnhofstr. 1

74676 Niedernhall