

Nächste Kurse von Iris Dr. med. Lemke

MBSR-Kurs mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 22.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

Iris Lemke

Bahnhofstr. 41

82152 Planegg

MBSR-Kompaktkurs

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kompaktkurs eröffnet die Möglichkeit, sich den vollständigen Inhalt des 8-wöchigen- MBSR-Kurses (Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn) zu erschließen und Achtsamkeit dadurch auch in den Alltag integrieren zu können. Der intensive und nachhaltige Kurs lässt genügend Raum für Austausch in der Gruppe, wie auch Zeit für sich selbst und neue Erfahrungen.

Er eignet sich sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für alle, die schon einen MBSR-Kurs gemacht haben und sich eine achtsame Auffrischung gönnen möchten.

Beginn: 13.11.2026 **Ende:** 18.11.2026

Adresse

AlpenRetreat

Fernpass 483

6465 Nassereith, Tirol, Österreich