

## Nächste Kurse von Silke Fredrich

### MBSR - 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR Kurstermine:

14.09 | 21.09 | 28.09. | 05.10 | 12.10 | 26.10 | 02.11 | 09.11 | 2026

Achtsamkeitstag 31.10.26 von 10.00 - 15.00 Uhr

Fühlst du dich oft gestresst und innerlich angespannt?

Deine Gedanken kreisen, der Alltag wird dir zu viel und selbst in ruhigen Momenten fällt es dir schwer, wirklich zu entspannen. Vielleicht zeigt sich der Stress auch körperlich – durch Verspannungen, Schmerzen, innere Unruhe, anhaltende Erschöpfung oder das Gefühl ständig „unter Strom“ zu stehen...

In meinem MBSR-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ zeige ich dir einfache Methoden und Wege, mit denen du wieder mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit in dein Leben zurückgewinnen kannst – Schritt für Schritt, praktisch und alltagsnah.

Für alle, die nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können, besteht die Möglichkeit, ein individuelles MBSR-Einzeltraining zu buchen. Vereinbare gerne ein unverbindlich, kostenloses Informationsgespräch.

**Beginn:** 14.09.2026    **Ende:** 09.11.2026

**Uhrzeit:** 18.15 - 20.45 Uhr

### Adresse

Silke Fredrich

Pestalozzistr. 1

28844 Weyhe