VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Angelika Scharfenberg

Stressverminderung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
kostenlose und unverbindliche Infoveranstaltung am 30.11.25 von 16.30 - 17.00 in der Praxis Point.vital - bitte Anmelden

Viel zu oft sind wir mit unseren Gedanken und Gefühlen irgendwo in der Vergangenheit oder in der Zukunft, fühlen uns gehetzt und unter Druck. Wenn es uns gelingt, wirklich den gegenwärtigen Moment zu erleben, wachsen die Möglichkeiten z.B. mit belastenden Emotionen, Stress und Schmerzen gesünder umzugehen. Durch das Üben von Achtsamkeit erkennen wir deutlicher, wie automatisch unsere Reaktionen oft ablaufen und welchen Handlungsspielraum wir eigentlich wirklich haben.

Beginn: 25.01.2026 **Ende:** 22.03.2026
Uhrzeit: 16.30 - 19.00 Uhr

Adresse
point.vital
Zennerstraße 6
81379 München