

Nächste Kurse von Kirstin Forstmann

Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Tag der Achtsamkeit, Teilnahme in Präsenz möglich (breathe studio, Kirchstraße 30, 79100 Freiburg, Nähe Johanneskirche)

Beginn: 13.06.2026

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Adresse

breathe studio
Kirchstraße 30
79100 Freiburg

MSC Mindful self-compassion/ Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsames Selbstmitgefühl - ein achtwöchiger Kurs entwickelt von Kristin Neff und Chris Germer. Diesen Kurs gebe ich gemeinsam mit meiner Kollegin Jennifer Rock. Weitere Infos und Anmeldung unter: www.achtsam-dreisam.de (oder Kontakt unter info@achtsam-dreisam.de) oder unter: www.dearmoment.de (Kontakt: jenny@dearmoment.de).

Beginn: 08.09.2026 **Ende:** 03.11.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

online auf ZOOM
Kirchstraße 30
79100

mbsr 8- Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kein Kurs am 26.10.

Beginn: 21.09.2026 **Ende:** 16.11.2026

Uhrzeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Adresse

breathe studio
Kirchstraße 30
79100 Freiburg

mindful self-compassion teens (MSC- Teens)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

online über ZOOM für Jugendliche von ca. 13-17 Jahren. Weitere Informationen unter: <https://www.achtsam-dreisam.de/msc-teens>

Beginn: 25.09.2026 **Ende:** 06.11.2026

Uhrzeit: 14:30 - 18:15 Uhr

Adresse

online auf ZOOM

Kirchstraße 30

79100