Nächste Kurse von Johanna Marx

MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der MBSR-Achtsamkeitskurs ist ein ganzheitliches Programm, das die traditionellen Erkenntnisse und Methoden östlicher Geistes- und Körperschulung (Achtsamkeit und Meditation) mit modernen wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen kombiniert. In dem MBSR 8 Wochenkurs arbeiten wir gemeinsam daran, deinen Alltag wieder achtsam, bewusster, gelassener und erfüllter zu gestalten. Vereinbare jetzt einen persönlichen, unverbindlichen Gesprächs-Termin oder nimm deine Buchung für den nächsten Kurs vor, um deinen ersten Schritt zu mehr Lebensqualität zu machen!

Beginn: 28.10.2025 **Ende:** 16.12.2025
Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse
in den Räumen der Elternschule Rothenburgsort
Marckmannstraße 75
20539 Hamburg