

**Nächste Kurse von Katharina Beckmann**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR**  
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 30.01.2026    **Ende:** 20.03.2026  
**Uhrzeit:** 16:30 Uhr

**Adresse**

**YogaVest**  
Schulstr. 13  
45665 Recklinghausen