

Nächste Kurse von Sebastian Geiger

Online MBSR 8-Wochen Kurs | Mittwochvormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Im Kurs beschäftigen wir uns mit den Stresstreibern in deinem Leben und damit, wie du bewusst und ressourcenvoll mit ihnen umgehen kannst.

Du wirst verschiedene Techniken kennenlernen, die dir dabei helfen, aktiv mehr Gelassenheit und Ruhe in dein Leben zu bringen.

Kosten für Privatpersonen: 350€

Bei Fragen oder für ein unverbindliches Vorgespräch melde dich gerne – ich freue mich, von dir zu hören.

Email: sebastian.geiger@gmx.eu
Whatsapp: 0172/999 2957

MBSR (Kompakt) Kurse im Einzelsetting sind auf Anfrage ebenfalls möglich.

Beginn: 11.03.2026 **Ende:** 29.04.2026

Uhrzeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Adresse

Bei dir Zuhause - Online