

Nächste Kurse von Christiane Brandauer

MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Im Mittelpunkt des MBSR-Trainings steht der verantwortungsvolle und achtsame Umgang mit sich selbst. Ziel des Programms ist es Stress-Situationen, Problemen, Schmerzen, Konflikten und den anderen großen und kleinen Herausforderungen des täglichen Lebens gut und sicher begegnen zu können. Das heißt, achtsam zu agieren, anstatt automatisch zu reagieren und somit mehr Ruhe, Gelassenheit und Zentriertheit im Alltag zu finden.

Beginn: 17.10.2025 **Ende:** 05.12.2025

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Adresse

Menschsein

Berliner Ring 151
64625 Bensheim