

## Nächste Kurse von Svea Bethge

### ZeitRaum für Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der ZeitRaum bietet die Möglichkeit zur Vertiefung und zum Kennenlernen von Achtsamkeit. Die Termine sind einzeln besuchbar.

**Beginn:** 24.01.2026    **Ende:** 27.06.2026

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr

#### Adresse

Siegfried-Lenz-Schule

Alter Kirchenweg 38

24983 Handewitt

### MBSR - Umgang mit Stress lernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

An acht Kursterminen lernen Sie, durch Atemübungen, Meditationen und achtsame Körperübungen im Kontakt mit sich zu sein und sich auch in herausfordernden Situationen zu entspannen. Auf diese Weise können Sie den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen.

**Beginn:** 26.01.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Siegfried-Lenz-Schule

Alter Kirchenweg 38

24983 Handewitt