

Nächste Kurse von Marcel Rebmann

MBSR 8-Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was der 8-wöchige MBSR-Kurs dir bietet:

- 01 Ein geschützter Raum, um innezuhalten und wieder bei dir anzukommen
- 02 Wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitstechniken, die im Alltag anwendbar sind
- 03 Werkzeuge zur Selbstregulation in stressreichen oder emotional herausfordernden Situationen
- 04 Eine sanfte Begleitung dabei, mit alten Mustern bewusster umzugehen
- 05 Impulse für mehr Selbstmitgefühl und Verständnis – auch gegenüber anderen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die nicht mehr „funktionieren“, sondern wieder spüren wollen. Die sich danach sehnen, nicht nur zu überleben, sondern zu leben – mit allem, was dazugehört: der Freude, dem Schmerz, der Erschöpfung und dem kleinen Wunder, das manchmal mitten im Chaos auftaucht.

Beginn: 08.10.2026 **Ende:** 03.12.2026

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Adresse

Kursraum MBSR

Weberberggasse 4
88400 Biberach an der Riß

MBSR 8-Wochen Kurs (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was der 8-wöchige MBSR-Kurs dir bietet:

- 01 Ein geschützter Raum, um innezuhalten und wieder bei dir anzukommen
- 02 Wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitstechniken, die im Alltag anwendbar sind
- 03 Werkzeuge zur Selbstregulation in stressreichen oder emotional herausfordernden Situationen
- 04 Eine sanfte Begleitung dabei, mit alten Mustern bewusster umzugehen
- 05 Impulse für mehr Selbstmitgefühl und Verständnis – auch gegenüber anderen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die nicht mehr „funktionieren“, sondern wieder spüren wollen. Die sich danach sehnen, nicht nur zu überleben, sondern zu leben – mit allem, was dazugehört: der Freude, dem Schmerz, der Erschöpfung und dem kleinen Wunder, das manchmal mitten im Chaos auftaucht.

Beginn: 09.10.2026 **Ende:** 04.12.2026

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Adresse

Kursraum MBSR

Weberberggasse 4
88400 Biberach an der Riß