

Nächste Kurse von Kaja Krebaum

MBSR 8 Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser MBSR-Kurs wird besonders wertvoll für dich sein, wenn du nach alltagstauglichen Wegen suchst, besser mit Stress umzugehen und mehr Ruhe in dein Leben zu bringen. Wenn du dich häufig erschöpft fühlst und dir mehr Energie und Klarheit im Alltag wünschst oder aktiv etwas für deine innere Balance und Gesundheit tun möchtest, findest du hier wirkungsvolle Impulse. Auch wenn du dir eine tiefere Verbindung zu dir selbst und deinem Körper wünschst, unter körperlichen Beschwerden, psychischen Belastungen oder psychosomatischen Symptomen leidest und dir einen unterstützenden Umgang damit erhoffen, sowie offen für achtsame Methoden bist, um bewusster und gelassener durchs Leben zu gehen, ist dieser Kurs genau richtig für dich. Ich freu mich auf dich! Melde dich gerne zu einem kostenlosen Vorgespräch an. Über die Webseite <https://kajakrebaum.de/> oder per Mail an info@kajakrebaum.de

Beginn: 22.04.2026 **Ende:** 24.06.2026

Uhrzeit: 17:30-20:00 Uhr

Adresse

Kaja Krebaum

69469 Weinheim