

Nächste Kurse von Dr. med. Florian Bosse

MBSR - Streßbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen,

- die unter Stress, Erschöpfung oder Belastung leiden und etwas ändern möchten
- die ihre Beziehung zu Schmerz oder schwierigen Emotionen verändern möchten,
- die achtsamer und verbundener leben möchten,
- die einen wohlwollenden Umgang mit Herausforderungen entwickeln wollen.

Was erwartet dich?

- Ein Orientierungsabend am 25.02.2026
- 8 wöchentliche Gruppentreffen à 2,5 h
- Ein Achtsamkeitstag zur Vertiefung
- Achtsame, sanfte Körperübungen
- Geführte Meditationen

(Sitzmeditation, Bodyscan, Gehmeditation)

Beginn: 11.03.2026 **Ende:** 29.04.2026

Uhrzeit: 19:30 bis 22:00 Uhr

Adresse

ImPuls e.V.

Akazienweg 56 A
37083 Göttingen