

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 unverbindlicher Informations- und Orientierungsabend am 11.08.2026
- ab dem 17.8.:
8 wöchentliche Gruppentreffen à 2,5 h
- Ein Achtsamkeitstag (26.09.) zur Vertiefung
- Achtsame, sanfte Körperübungen
- Geführte Meditationen
(Sitzmeditation, Bodyscan, Gehmeditation)

Beginn: 17.08.2026 **Ende:** 05.10.2026

Uhrzeit: 19:30 bis 22:00 Uhr

Adresse

Villa Dahlmann

Dahlmannstraße 12

37073 Göttingen