VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Janina Hentschel

MBSR Kennenlernabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Du übst verschiedene Meditationstechniken und erhältst Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen von MBSR. Du erfährst, wie das MBSR-8-Wochen Training abläuft und es gibt Raum für deine Fragen.

Beginn: 24.11.2026 **Ende:** 24.11.2026
Uhrzeit: 18-19:30 Uhr

Adresse
FreiRaum, Spirituelles Zentrum Augsburg
Mittlerer Lech 1
86150 Augsburg

8-Wochen-MBSR-Training

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 18.01.2027 **Ende:** 08.03.2027
Uhrzeit: 18:00-21:00 Uhr

Adresse
FreiRaum, Spirituelles Zentrum Augsburg
Mittlerer Lech 1
86150 Augsburg

Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 27.02.2027 **Ende:** 27.02.2027
Uhrzeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Adresse
FreiRaum, Spirituelles Zentrum Augsburg
Mittlerer Lech 1
86150 Augsburg