

## 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:** 23.06.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 18-19:30 Uhr

#### Adresse

tea space

Völkstraße 27

86150 Augsburg

### Mikro-Stadt-Retreat

Kurse mit Übernachtung

Ein Mikro-Retreat, das dich einlädt, Stadt aus dem Sein heraus zu erkunden - für mehr Resilienz in deinem Leben.

Urbane Lebenswelten sind oft von Tempo geprägt – genauso wie der hochverdichtete Alltag von vielen von uns. Unsere menschlichen Nervensysteme versetzt das in Spannung und nicht selten erleben wir einen kontinuierlichen Trigger für Stress.

**Beginn:** 26.06.2026    **Ende:** 27.06.2026

#### Adresse

tea space

Völkstraße 27

86150 Augsburg

### Tag der Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 25.07.2026    **Ende:** 25.07.2026

#### Adresse

tea space

Völkstraße 27

86150 Augsburg

### 8-Wochen-MBSR-Training

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 16.09.2026    **Ende:** 11.11.2026  
**Uhrzeit:** 18:00-21:00 Uhr

**Adresse**

tea space  
Völkstraße 27  
86150 Augsburg

**Tag der Achtsamkeit**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Kursort ändert sich ggf. noch, wird jedoch in der Augsburger Innenstadt sein.

**Beginn:** 31.10.2026    **Ende:** 31.10.2026  
**Uhrzeit:** 10:00 - 16:00 Uhr

**Adresse**

tea space  
Völkstraße 27  
86150 Augsburg