

Nächste Kurse von Constanze Mahnert

MBSR-Kurs zur Stressbewältigung (8 Wochen in Plagwitz)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Im MBSR-Kurs erlernst du acht Wochen lang in einer Gruppe von max. 10 Teilnehmenden verschiedene Meditationen und Achtsamkeitsübungen, und es gibt Raum für Austausch und Reflektion.

Vereinbare ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch mit mir - für all deine Fragen und die wichtigsten Infos über den Kurs. Wir schauen auch gemeinsam, ob der Kurs wirklich für dich passt. Zum Vorgespräch treffen wir uns ca. 30 Minuten lang online per Zoom. Auf www.ruhig-und-gelassen.de kannst du direkt einen Termin aussuchen, oder melde dich bei mir per Mail, Anruf, WhatsApp oder Telegram.

Beginn: 19.08.2026 **Ende:** 07.10.2026

Uhrzeit: 17:00-19:30 Uhr

Adresse

Praxis für Ruhe und Gelassenheit

Karl-Heine-Straße 25b

04229 Leipzig