

## Nächste Kurse von Janina Diaz Lanzinger

### MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Erlernen von Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmung schulen, Impulse für den achtsamen Umgang mit Stress, Gedanken und Emotionen, Austausch in der Gruppe, Übungen für den Alltag

**Beginn:** 16.08.2026    **Ende:** 04.10.2026

**Uhrzeit:** 15:00 Uhr

### Adresse

Raum für Yoga

Richelstraße 16

80634 München