VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Kerstin Rubel

Meditieren lernen, Achtsamkeit ins Leben holen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Unverbindliche MBSR-Infostunden mit mir gibt es online und persönlich, alle Termine unter: www.meditation-und-mbsr.de

Damit Meditation im Alltag lebendig bleibt, braucht es - von Zeit zu Zeit - den Austausch und die achtsame Gemeinschaft mit anderen Menschen. Deshalb ergänze ich meine MBSR-Kurse durch individuelle Einzelstunden und regelmäßig neue Gruppenangebote: Workshops, Retreats, Waldmeditationen und achtsame Wanderungen.

Jeder, der einen MBSR-Kurs bei mir absolviert hat, kann später an allen "Tagen der Achtsamkeit" teilnehmen. Ob in Präsenz oder online.

Über alle neuen Termine informiert mein Newsletter, Abo unter: www.meditation-und-mbsr.de/newsletter

Beginn: 19.01.2027 **Ende:** 09.03.2027
Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse
In Peace Studio
Fuhr 12
42499 Hückeswagen