

Nächste Kurse von Kerstin Rubel

Infostunde zum MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Unverbindliche MBSR-Infostunden mit mir gibt es online und persönlich, alle Termine und Details unter:

www.meditation-und-mbsr.de

Beginn: 13.09.2026

Uhrzeit: 17.15 Uhr

Adresse

In Peace Studio

Fuhr 12

42499 Hückeswagen

Infostunde zum MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Unverbindliche MBSR-Infostunden mit mir gibt es online und persönlich, alle Termine und Details unter:

www.meditation-und-mbsr.de

Beginn: 15.09.2026

Adresse

Online via Teams

Mittel-Heukelbach 8

58566 Kierspe

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: 06.10.2026 **Ende:** 24.11.2026

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

In Peace Studio

Fuhr 12

42499 Hückeswagen

Von Zuhause aus: 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: 07.10.2026 **Ende:** 25.11.2026

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

In Peace Studio

Fuhr 12

42499 Hückeswagen

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