

## Nächste Kurse von Christian Storch

### 8-Wochen-MBSR-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit ist eine innere Haltung und Seinsweise, die wir erlernen und üben und deren wohltuende Wirkungen wir an uns selbst und in der Begegnung mit unseren Mitmenschen direkt erfahren können. Als langjährig engagierter Achtsamkeitstrainer begleite ich Sie gerne auf dieser Entdeckungsreise.

**Beginn:** 10.10.2025    **Ende:** 12.12.2025

**Uhrzeit:** 14:00 - 16:30 Uhr

#### Adresse

Münchner Volkshochschule

Einsteinstrasse 28

81675 München