

## Nächste Kurse von Sabine Gebhardt

### MBSR Kurs in Markdorf (Präsenzkurs mit Möglichkeit zur online Teilnahme bei Verhinderung)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR Gruppen Kurs.

Der Kurs wird hybrid angeboten. D.h., wenn die Teilnahme in Präsenz aus Krankheitsgeünden verhindert ist, kann man auch online dabei sein. Die Übungen gibt es als mp3 (auf Wunsch auch als CD), ausserdem ein Arbeitsheft. Kleine Gruppen mit maximal 10 Teilnehmer\*innen. Anmeldung zum kostenlosen und unverbindlichen Vorgespräch unter +49 7544 9871407 oder per Email an [sabine.gebhardt@zeit-fuer-achtsamkeit.com](mailto:sabine.gebhardt@zeit-fuer-achtsamkeit.com)

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 17.06.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

Zeit für Achtsamkeit

Am Bildbach 9

88677 Markdorf