

Nächste Kurse von Regina Dr. Erbach

MBSR und mehr - Vertiefungskurs / Fortgeschrittenenkurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Die Praxis der Achtsamkeit erneuern, erweitern, und tiefer verstehen. Durch die gemeinsame Praxis nähren wir heilsame Gefühls- und Geisteszustände in uns, so dass sie uns in ein Leben mit mehr Verständnis und Mitgefühl für uns selbst und andere führen, und daraus erwachsen innerer Friede, Freude und Liebe.

5 Abende mit angeleiteten Meditationen und Körperübungen sowie Zeit für Austausch und Empfehlungen für die Praxis im Alltag.

siehe auch meine website:

www.mbsr-muenchen-starnberg.de

Beginn: 11.06.2026 **Ende:** 09.07.2026

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Adresse

Meditationszentrum BuddhaHaus München

Klarastraße 4

80636 München

MBSR Kompakt in der Toskana

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompaktkurs in wunderschönem Seminarhaus mit Pool mitten in der Natur. An 6 Tagen vormittags je 3 Stunden MBSR-Kurs, nachmittags weitere Angebote. Geeignet für Einsteiger wie auch zur Auffrischung/Weiterführung nach einem MBSR-Kurs.

Anfragen und Buchung:

regina.erbach@posteo.de

Tel 0151 4030 7532

www.mbsr-muenchen-starnberg.de

Beginn: 12.09.2026 **Ende:** 19.09.2026

Adresse

Casa Vita le Balze

Quorle Nr. 19 Quorle Nr. 19

I-52014 Poppi, Toskana

MBSR Kompakt in der Toskana

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Kompaktkurs in wunderschönem Seminarhaus mit Pool inmitten der Natur. An 6 Tagen vormittags je 3 Stunden MBSR-Kurs, nachmittags weitere Angebote. Geeignet für Einsteiger wie auch zur Auffrischung/Weiterführung nach einem MBSR-Kurs.

Anfragen und Buchung:

regina.erbach@posteo.de

Tel 0151 4030 7532

Beginn: 12.09.2026 **Ende:** 19.09.2026

Adresse

Casa Vita le Balze

Quorle Nr. 19 Quorle Nr. 19

I-52014 Poppi, Toscana