

# Nächste Kurse von Dr. med. Hansjakob Richter

## **MBCT-Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBCT-Kurs

Rückfallprophylaxe bei Depressionen, Ängsten, Grübelneigung

Uhrzeit: 18:00 Uhr

## **Adresse**

Jayani Yoga 40699 Erkrath

Kreuzstraße 34 40699 Erkrath

#### **MBSR-Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBCT-Kurs

Rückfallprophylaxe bei Depressionen, Ängsten, Grübelneigung

**Beginn:** 09.01.2026 **Ende:** 27.02.2026

Uhrzeit: 18:05 Uhr

#### **Adresse**

Jayani Yoga 40699 Erkrath

Kreuzstraße 34 40699 Erkrath