Nächste Kurse von Claudia Aram

Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag - Achtsamkeit zur Stressbewältigung - MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Klassisches Acht-Wochen-Programm nach Jon Kabat-Zinn.
Vor dem Kurs wird mit allen Teilnehmenden ein Einzelgespräch via Zoom geführt.
Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst,

Beginn: 27.01.2026 **Ende:** 17.03.2026
Uhrzeit: 18:00 - 20:15 Uhr

Adresse
Familienzentrum St. Elisabeth
Schloßstr. 10
31224 Peine