

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