

## Nächste Kurse von Ute Dujardin

### MBSR-Kurs in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kurs nach dem MBSR-Programm von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, um mit den Belastungen des Alltag, die häufig durch eigene Denkgewohnheiten verstärkt werden, bewusster und entspannter umzugehen.

Kursgebühr 295,-€ incl. einem persönlichen Vorgespräch, digitalen Übungsanleitungen und umfangreichen Kursunterlagen.

**Beginn:** 26.05.2026    **Ende:** 14.07.2026

**Uhrzeit:** 18.00 - 21.00 Uhr

### Adresse

Knappschaftskrankenhaus, Klinik für Naturheilkunde

Am Deimelsberg 34

45276 Essen