

Nächste Kurse von Heike Albert

Am Ball bleiben (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Diese Abende dienen als Anker für diejenigen, die gern die Kernübungen des MBSR 8-Wochen-Kurses - Bodyscan, Yogaübungen und Sitzmeditation - in Gemeinschaft mit anderen weiterhin praktizieren und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Menschen, die vorhaben, an einem MBSR Kurs teilzunehmen, können hier die Kernübungen kennenlernen.

Beginn: 19.02.2026 **Ende:** 17.12.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Heike Albert

Mühlental 57

52066 Aachen

MBSR 8-Wochen Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit (KOPIE) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 01.04.2026 **Ende:** 20.06.2026

Uhrzeit: 18:00 bis etwa 20:30 Uhr

Adresse

Integratives Gesundheitszentrum (IGZ) am Goldbach

Eupener Straße 181

52066 Aachen

MBSR 8-Wochen Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 15.04.2026 **Ende:** 03.06.2026

Uhrzeit: 10:00 bis etwa 12:30 Uhr

Adresse

Praxis Point of Balance

Oppenhoffallee 74

52066 Aachen