

Nächste Kurse von Andrea Weyerbusch

Stressbewältigung durch Achtsamkeit | Frühjahr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der klassische Achtsamkeits-Kurs nach dem Konzept der Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR, beinhaltet 8 wöchentlich stattfindende Sitzungen mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie eine Tagesveranstaltung (Achtsamkeitstag) von ca. 6 Stunden an einem Samstag.

Andrea unterrichtet Achtsamkeit seit 2015,
gebündelt mit der eigenen Erfahrung im Umgang mit chronischen Krankheiten
und der eigenen Achtsamkeitspraxis seit 2001

Beginn: 05.03.2026 **Ende:** 30.04.2026

Uhrzeit: 18 Uhr

Adresse

Katholisches Bildungswerk Miesbach

Stadtplatz 4

83714 Miesbach

Stressbewältigung durch Achtsamkeit | Vertiefung 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das original 8 Wochen Programm nach Jon Kabat-Zinn, verständlich und einfühlsam vermittelt durch eine zertifizierte MBSR-Lehrerin

Andrea unterrichtet Achtsamkeit seit 2015,
gebündelt mit der eigenen Erfahrung im Umgang mit chronischen Krankheiten
und der eigenen Achtsamkeitspraxis seit 2001

Kursgebühr: € 390, Frühbucherpreis € 350 bis 19.03.2024

Weitere Informationen:

<https://mbsr-aw.eu/mbsr-live-online/>

Beginn: 09.03.2026 **Ende:** 09.11.2026

Uhrzeit: 19 Uhr

Adresse