

## Nächste Kurse von Silke Lebender

### **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn -Vormittagskurs- von den Krankenkasse**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kein Kurs am 25.05. Pfingstmontag

Zum Kurs gehören:

8 Termine à 2,5 Std. und ein Achtsamkeitstag am Samstag von 10:00 bis 16:00 Uhr, sowie ein Vorgespräch und auf Wunsch ein Nachgespräch, Audiodateien und ein Kurshandbuch.

1 kostenloser Achtsamkeitstag nach Kursende.

Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur.

Bitte vereinbaren Sie möglichst früh vor Kursbeginn einen Termin für das Vorgespräch mit mir. Vielen Dank.

Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**Beginn:** 20.04.2026    **Ende:** 15.06.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:30 Uhr

#### **Adresse**

**Silke Lebender**

Waldweg 20

21224 Rosengarten

### **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn -Vormittagskurs- von den Krankenkasse**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Zum Kurs gehören:

8 Termine à 2,5 Std. und ein Achtsamkeitstag am Samstag von 10:00 bis 16:00 Uhr, sowie ein Vorgespräch und auf Wunsch ein Nachgespräch, Audiodateien und ein Kurshandbuch.

1 kostenloser Achtsamkeitstag nach Kursende.

Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur.

Bitte vereinbaren Sie möglichst früh vor Kursbeginn einen Termin für das Vorgespräch mit mir. Vielen Dank.

Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**Beginn:** 17.08.2026    **Ende:** 05.10.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:30 Uhr

#### **Adresse**

**Silke Lebender**

Waldweg 20

21224 Rosengarten

### **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn -Abendkurs- von den Krankenkassen ze**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Zum Kurs gehören:

8 Termine à 2,5 Std. und ein Achtsamkeitstag am Sonntag von 10:00 bis 16:00 Uhr, sowie ein Vorgespräch und auf Wunsch ein Nachgespräch, Audiodateien und ein Kurshandbuch.

1 kostenloser Achtsamkeitstag nach Kursende.

Bitte vereinbaren Sie möglichst früh vor Kursbeginn einen Termin für das Vorgespräch mit mir. Vielen Dank.

Dieser Kurs ist bei den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

**Beginn:** 26.10.2026    **Ende:** 14.12.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

**Adresse**

KNT Kallbach Notfall Training

Neue Straße 9

21244 Buchholz