

## Nächste Kurse von Luitgard Wilke

### Jahrestraining Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

10 TERMINE als

AUFBAUKURS für ALLE, die bereits einen MBSR-KURS besucht haben.

Gelegenheit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und sich dabei im geschützten Rahmen der Gruppe gegenseitig zu unterstützen.

Die Themen reichen von Alltag und Anfängergeist über Geduld und Selbstmitgefühl bis hin zu Vertrauen und Zufriedenheit.

**Beginn:** 21.01.2026    **Ende:** 09.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

#### Adresse

Familienzentrum

Coriansberg 18-20

25524 Itzehoe

### Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 28.02.2026    **Ende:** 28.02.2026

#### Adresse

Familienzentrum

Coriansberg 18-20

25524 Itzehoe

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 03.03.2026    **Ende:** 21.04.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Familienzentrum

Coriansberg 18-20

25524 Itzehoe

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 06.10.2026    **Ende:** 24.11.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

**Adresse**

Familienzentrum

Coriansberg 18-20

25524 Itzehoe