

Nächste Kurse von Luitgard Wilke

Jahrestraining Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

10 TERMINE als

AUFBANKURS 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