

## Nächste Kurse von Wolfgang Schröder

### MBSR Kurs (auf Englisch)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

This course will be held in English, it is possible to attend on site and online.

**Beginn:** 15.03.2026    **Ende:** 10.05.2026

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

#### Adresse

[Achtsamkeitspraxis.Berlin](#)

Hessische Straße 12

10115 Berlin

### Metta-Meditation: Meditation der Freundlichkeit, des Wohlwollens und der Zuversicht

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In diesem Kurs wollen wir die Qualität und Haltung in der Metta Meditation untersuchen. Es gibt einen kurzen Impuls-Vortrag, Gruppenaustausch, Dyadenübungen und jedes Mal eine geleitete Meditation, die aufgenommen wird.

**Beginn:** 21.04.2026    **Ende:** 30.06.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

[Online](#)