

Nächste Kurse von Raisa Kunstleben

MBCL - Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit Achtsamkeit stärken

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Mit Achtsamkeit können wir mehr Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit anderen kultivieren - und dadurch mehr Klarheit, Stabilität, Verbundenheit und Kraft finden.

Beginn: 10.03.2026 **Ende:** 05.05.2026

Uhrzeit: 18:15 - 20.45 Uhr

Adresse

Yoga-Balance

Schwanallee 31

35037 Marburg

IPM - Zwischenmenschliche Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsam auch in der Kommunikation und im Umgang mit den Mitmenschen zu sein - das üben und vertiefen wir in diesem Kurs.

Beginn: 12.05.2026 **Ende:** 30.06.2026

Uhrzeit: 18:15 - 20.45 Uhr

Adresse

Yoga-Balance

Schwanallee 31

35037 Marburg

MBSR - Im stressigen Alltag Ruhe finden mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Meditation und Yoga eine innere Haltung kultivieren, die einen anderen Umgang mit schwierigen Alltagssituationen ermöglicht

Beginn: 22.09.2026 **Ende:** 01.12.2026

Uhrzeit: 18:15 - 20.45 Uhr

Adresse

Yoga-Balance

Schwanallee 31

35037 Marburg