

## Nächste Kurse von Raisa Kunstleben

### 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