

Nächste Kurse von Alexandra Messerschmidt

MBSR 8 Wochen Kurs Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier können Sie online am klassischen 8 Wochen Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn teilnehmen. Mehr Infos zum Kurs und Anmeldung zu einem unverbindlichen Infogespräch auf <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsamleben/achtsamkeitstraining-mbsr-kurse-fuer-einsteiger/>

Beginn: 28.10.2026 **Ende:** 16.12.2026

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

MSC 8-Wochenkurs Achtsames Selbstmitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier kannst Du den Selbstmitgefühl 8 Wochenkurs Mindful Selfcompassion nach Dr Kristin Neff und Dr Christopher Germer mitmachen. Mehr Infos, alle Termine und Anmeldung zum kostenlosen Infogespräch unter <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/selbstmitgefuehl/msc-8-wochenkurs/>

Beginn: 15.02.2027 **Ende:** 05.04.2027

Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr

Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus