

## Nächste Kurse von Siegmar Mönch

### MBSR-8-Wochenkurs am Ostbahnhof

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kein Kurs in den Osterferien am 01.04. und 08.04.26. Teilnehmer erhalten ein ausführliches Arbeitsheft und Audiodateien als mp3.

**Beginn:** 25.02.2026    **Ende:** 06.05.2026

**Uhrzeit:** 19:00 bis 21:30 Uhr

### Adresse

Praxis Mirandolle; Orleansstr. 23

Orleansstr. 23

81667 München