

Nächste Kurse von Heike Wagner

Achtsam ins Wochenende ...

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kleine Gruppe: MBSR 8-Wochen-Kurs

Sie können sich ab sofort für diesen Kurs anmelden. Vorab biete ich Ihnen ein individuelles Vorgespräch an.

Der Kurs ist anerkannt durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Krankenkassen gewähren einen Zuschuss.

Beginn: 06.02.2026 **Ende:** 27.03.2026

Uhrzeit: 13.00- 15.30 Uhr

Adresse

lebensweisen für Gesundheit, Alltag und Beruf

Hohentorsheerstraße 47

28199 Bremen

In Ruhe lernen: MBSR-Sommerwoche im Grünen (Bildungsurlaub)

Kurse mit Übernachtung

Die etwas andere Sommerfrische:

Lernen, entspannen, Kraft schöpfen ...

im Kultur- und Tagungshaus Mikado

bei Bremen

Bildungsurlaub/Bildungszeit

06. - 10. Juli 2026

Das Seminar macht in kompakter Form alle Inhalte des MBSR-Programms erfahrbar und leitet an zu einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Anschluss an die Woche.

Gesamtkosten: 775,- €

(40,- € Rabatt bei Frühbuchung bis 31.03.26)

incl. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer,
(Einzelzimmerzuschlag 12,50,- €/Nacht),
vegetarische Bio zertifizierte Verwöhn-Küche
sowie Übungs-CDs und Begleitheft

Anmeldung:

Verein für ganzheitliches Lernen Prinzhöfte e.V.

Kultur- und Tagungshaus Mikado

Tel. 04224 – 9 50 66

www.tagungshaus-mikado.de

Nähere inhaltliche Informationen und Programm:

Heike Wagner, Tel. 0421-5 97 55 53 oder

info@wagner-lebensweisen.de

Anerkannt als Bildungsurlaub in
Niedersachsen und Bildungszeit in Bremen. Weitere Bundesländer auf Anfrage.

Beginn: 06.07.2026 **Ende:** 10.07.2026

Adresse

Kultur- und Tagungshaus Mikado

Zur Großen Höhe 4
27243 Prinzhöfte