

Nächste Kurse von Cora Schülen

MBSR Kompakt - Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das viertägige Programm orientiert sich an dem 8-Wochen-Kurs und bietet viel Raum für das Erlernen der Methoden sowie Austausch untereinander. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

Anmeldung direkt bei der VHS:

<https://www.vhs-recklinghausen.de/digitales-und-beruf/kw/bereich/kursdetails/kurs/25B-5733/kursname/Stressbewaeltigung%20durch%20Achtsamkeit/kategorie-id/62/>

Die Kurszeiten sind Mo - Do, 9:30 - 15:00 Uhr.

Beginn: 30.03.2026 **Ende:** 02.04.2026

Uhrzeit: 9:30 - 15:00 Uhr

Adresse

VHS Recklinghausen

Herzogswall 17

45657 Recklinghausen