

Nächste Kurse von Martina Schaar

Gemeinsam innehalten, in Stille kommen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsam einmal monatlich bewegte und stille Meditation praktizieren und in einen kurzen Austausch in Dy- oder Triaden kommen.

Beginn: 09.02.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 20:00-21:00 Uhr

Adresse online

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich dem Stress bewusst zuwenden, Achtsamkeit und Bewusstheit kultivieren und beobachten, welche Veränderungen das innerhalb von 8 Wochen in Ihr Leben bringt.

Beginn: 15.04.2026 **Ende:** 17.06.2026

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

Adresse

VHS Limburg, Jahnstr.

Jahnstr. 5 65549 Limburg

Achtsam im Wiesbadener Stadtwald

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich achtsam in der Natur bewegen, immer wieder innehalten, die Energie des Waldes spüren und neue Kraft schöpfen.

Beginn: 31.05.2026 **Uhrzeit:** 18-20 Uhr

Adresse

Cafe Waldacker Hirtenstr. 121

65193 Wiesbaden