

Nächste Kurse von Jana Willms

MBSR 8-Wochen-Kurs am Abend - ab Januar 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen In den Kurstreffen erwartet Sie eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, geleitete Meditationen und Kurzvorträge zu stressrelevanten Themen.

Sie bekommen viel Unterstützung für das regelmäßige Üben – im Kurs selber und auch durch die ausführlichen Kursunterlagen und die Audioaufnahmen der MBSR-Übungen. So können Sie eine regelmäßige Übungspraxis aufbauen und auch nach dem Kurs weiter "dranbleiben".

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB bezuschusst. Bitte erfragen Sie die Höhe des Zuschusses bei Ihrer Krankenkasse.

Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir, wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden möchten. Ich freue mich auf den Kontakt mit Ihnen.

Beginn: 26.01.2026 **Ende:** 16.03.2026

Uhrzeit: 18.00 - ca. 20.30 Uhr

Adresse

Aurum Cordis

Stader Straße 32 21614 Buxtehude