

## Nächste Kurse von Jörg Meibert

### MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Ein Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität und Achtsamkeit im Alltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn.

Als anerkanntes Präventionsprogramm trägt MBSR zur Stressreduktion und damit zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit bei.

LINK ZUR ANMELDUNG:

<https://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/mbsr-kurse-in-essen/>

**Beginn:** 26.01.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 17:30-20:00 Uhr

### Adresse

Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Huyssenallee 52-56

45128 Essen