

## Nächste Kurse von Günter Hudasch

### MBSR Vertiefung im Jahreskurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Kurs hilft dabei die Praxis der Achtsamkeit zu einem selbstverständlichen Teil des Lebens zu machen; denn erst mit der eigenen Übung und Verstetigung kann Achtsamkeit zu wirklicher Veränderung führen.

**Beginn:** 17.03.2025    **Ende:** 13.12.2025

**Uhrzeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Julia Augustin Managementberatung

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs ist offen für alle Menschen, die besser mit Belastungen aller Art umgehen möchten und das Potential von Meditation und Achtsamkeit erforschen möchten.

**Beginn:** 22.04.2025    **Ende:** 24.06.2025

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Julia Augustin Managementberatung

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin