

Nächste Kurse von Karen Scholz

MBSR-Intensiv-Kurs: Den Herausforderungen des Lebens mit Achtsamkeit begegnen und Stress reduzieren

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Es handelt sich um einen klassischen MBSR-Kurs in einem kompakten Format, der aus 8 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten von jeweils 2,5 Std. besteht, die an 4 Tagen jeweils samstags von 10:30 bis 13:00 Uhr und von 15:00 bis 17:30 Uhr stattfinden. Die Mittagspause lädt ein zur Praxis des achtsamen Essens und dient darüberhinaus der Übung in individueller Selbstfürsorge.

Beginn: 11.05.2024 **Ende:** 29.06.2024

Uhrzeit: 10:30–17:30 Uhr

Adresse

wolke+wind – Raum für Stille und Begegnung

Tannenweg 9

49152 Bad Essen