

## Nächste Kurse von Bettina Weiß

### Schnupperkurs MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

An diesem Schnupperabend bekommen Sie eine theoretische und praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn. Der Abend dient als Kennenlernangebot für den MBSR-Kurs, der am 08.10.2024 startet.

**Beginn:** 27.09.2024    **Ende:** 27.09.2024

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

vhs Peißenberg

Hauptstr. 116

82380 Peißenberg

### MBSR-8-Wochen-Achtsamkeitskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Während der Herbstferien findet kein Kurstermin statt.

Kursgebühr: 330 € (inklusive Unterlagen und Audio-Anleitungen)

Nähere Informationen: [www.mbsr-leben.de](http://www.mbsr-leben.de)

**Beginn:** 08.10.2024    **Ende:** 03.12.2024

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

vhs Peißenberg

Hauptstr. 116

82380 Peißenberg