

## Nächste Kurse von Michael Seibt

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Alle Übungen und Anleitungen stehen als Online-Kurs digital zur Verfügung. Bei den wöchentlichen Gruppentreffen schaffen wir - auch im Online-Format - eine Atmosphäre in der Gruppe, die eine persönliche Kommunikation erleichtert. Wir tauschen uns über die Erfahrungen mit der Haltung und Praxis von Achtsamkeit und Meditation aus.

**Beginn:** 22.03.2021    **Ende:** 17.05.2021

**Uhrzeit:** 19.00-21.00 Uhr

### Adresse

Online

Hartmeyerstr. 50  
72076 Tübingen