

## Nächste Kurse von Bärbel Nadrowski

### 8-Wochen-Kurs MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der MBSR-Kurs findet in einem 100 qm großen Kursraum statt, so dass Abstandsregeln bei ggf weiter andauernder Corona-Krise sehr gut eingehalten werden können. Je Kursteilnehmer stehen (mindestens) 10 qm zur Verfügung.

Kursgebühr 275 €

Der Kurs ist durch die zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und eine Teilnahme wird als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

[www.mbsr-essen.de](http://www.mbsr-essen.de) - Handy 0177-749 34 12 - Mail: [mbsr-in-essen@gmx.de](mailto:mbsr-in-essen@gmx.de)

**Beginn:** 19.03.2021    **Ende:** 07.05.2021

**Uhrzeit:** 14.15 Uhr

#### Adresse

Dore Jacobs Haus  
Leveringstraße 30  
45134 Essen

### 8-Wochen-Kurs MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

8-Wochen-Kurs MBSR

Die Kurse im Dore Jacobs Haus starten unter den notwendigen Hygiene- & Abstandsregeln (Kursraum 100 qm - [www.djhaus.de](http://www.djhaus.de))

[www.mbsr-essen.de](http://www.mbsr-essen.de) - Handy 0177-7493412

**Beginn:** 28.05.2021    **Ende:** 16.07.2021

#### Adresse

Dore Jacobs Haus  
Leveringstraße 30  
45134 Essen

### 8-Wochen-Kurs MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

8-Wochen-Kurs MBSR - [www.mbsr-essen.de](http://www.mbsr-essen.de) - Handy 0177-7493412 - Mail: [mbsr-in-essen.de](mailto:mbsr-in-essen.de)

**Beginn:** 20.08.2021    **Ende:** 08.10.2021

#### Adresse

Dore Jacobs Haus

