

## Nächste Kurse von Silke Tsafirir

### MBSR Infoveranstaltung hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beim Infoabend können wir uns gegenseitig kennenlernen.

Ich beantworte alle offenen Fragen und erkläre die folgenden Begriffe:

- Was ist MBSR und wie wirkt MBSR?
- Was ist Achtsamkeit?
- Was ist Meditation?
- Was beinhalten die Kurstermine?

Außerdem machen wir eine kleine Meditation zum Reinschnuppern.

Der Infoabend und auch die MBSR Kurse finden hybrid statt. Du kannst also entweder live teilnehmen oder online.

Bitte melde Dich an per Mail an [info@matteundstuhl.de](mailto:info@matteundstuhl.de) oder über meine Seite [www.matteundstuhl.de](http://www.matteundstuhl.de).

Kontaktiere mich gerne, wenn Du Fragen hast.

Ich freue mich auf Dich!

**Beginn:** 03.05.2024    **Ende:** 03.05.2024

**Uhrzeit:** 19:15 Uhr

#### Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59

70197 Stuttgart

### MBSR Infoveranstaltung hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beim Infoabend können wir uns gegenseitig kennenlernen.

Ich beantworte alle offenen Fragen und erkläre die folgenden Begriffe:

- Was ist MBSR und wie wirkt MBSR?
- Was ist Achtsamkeit?
- Was ist Meditation?
- Was beinhalten die Kurstermine?

Außerdem machen wir eine kleine Meditation zum Reinschnuppern.

Der Infoabend und auch die MBSR Kurse finden hybrid statt. Du kannst also entweder live teilnehmen oder online.

Bitte melde Dich an per Mail an [info@matteundstuhl.de](mailto:info@matteundstuhl.de) oder über meine Seite [www.matteundstuhl.de](http://www.matteundstuhl.de).

Kontaktiere mich gerne, wenn Du Fragen hast.

Ich freue mich auf Dich!

**Beginn:** 02.06.2024    **Ende:** 02.06.2024

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

#### Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59  
70197 Stuttgart

### MBSR 8 Wochen Kurs am Vormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8 Wochenkurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter [info@matteundstuhl.de](mailto:info@matteundstuhl.de)!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

**Beginn:** 07.06.2024    **Ende:** 26.07.2024

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:00 Uhr

#### Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59  
70197 Stuttgart

### Achtsamkeits- Sommer-Intensivkurs hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sommer-Intensivkurs in Anlehnung an den MBSR Kurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter [info@matteundstuhl.de](mailto:info@matteundstuhl.de)!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

**Beginn:** 17.06.2024    **Ende:** 22.07.2024

**Uhrzeit:** 19:15 Uhr

#### Adresse

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59  
70197 Stuttgart

### Achtsamkeits- Sommer-Intensivkurs hybrid

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sommer-Intensivkurs in Anlehnung an den MBSR Kurs mit 1 Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn

Bitte anmelden unter [info@matteundstuhl.de](mailto:info@matteundstuhl.de)!

In den Schulferien findet kein Kurs statt!

Versäumte Termine können immer mit einem anderen Kurs nachgeholt werden. Das gilt auch für den Achtsamkeitstag.

**Beginn:** 20.06.2024    **Ende:** 25.07.2024

**Uhrzeit:** 19:15 Uhr

**Adresse**

Silke Tsafirir, Matte&Stuhl

Seyfferstraße 59

70197 Stuttgart