

## Nächste Kurse von Anne Nordmann

### Praxiskurs (Online)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Termine: jeweils der zweite Mittwoch im Monat

Dieser Kurs ist ideal für Menschen, die bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben und nun die eigene Meditations- und Achtsamkeitspraxis stabilisieren und vertiefen wollen. Wir üben darin die bekannten (und ein paar neue) Meditationen. Daneben gibt es Zeit für Austausch, Fragen und Tipps für die Achtsamkeit im Alltag.

Kursgebühr: 120 Euro

**Beginn:** 11.10.2023    **Ende:** 13.03.2024

**Uhrzeit:** 19.00-20.30 Uhr

### Adresse

ONLINE

### MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dies ist ein klassischer MBSR-8-Wochen-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn.

Fragen? Melde dich gern: [post@anne-nordmann.de](mailto:post@anne-nordmann.de) oder 01522- 428 34 62.

Weitere Infos unter: [www.anne-nordmann.de](http://www.anne-nordmann.de)

**Beginn:** 17.10.2023    **Ende:** 05.12.2023

**Uhrzeit:** 19.00-21.30 Uhr

### Adresse

Praxis für Körper und Seele

Schliemannstraße 41

10437 Berlin