

## Nächste Kurse von Ilse Schabsky

### MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

8 x 2,5 Stunden

1 Tag der Achtsamkeit

Kursmaterialien und CD / Download

**Beginn:** 30.01.2024    **Ende:** 19.03.2024

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

#### Adresse

Das Baumhaus

Kessebürener Weg 3

59423 Unna

### MBSR-Kurs online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

8 x 2,0 Std.

1 Tag der Achtsamkeit

Kursunterlagen und CD's / Download

**Beginn:** 31.01.2024    **Ende:** 20.03.2024

**Uhrzeit:** 18.30 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Online

Schloßallee 27

59439 Holzwickede