

## Nächste Kurse von Antje Wolter

### Achtsamkeitsmeditation

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
angeleitete Achtsamkeitsmeditation

**Beginn:** 02.03.2021    **Ende:** 14.12.2021

**Uhrzeit:** 18-19 Uhr

### Adresse

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

### Kalligraphie und Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Zeichen, Klang, Stille -

Retreat mit Achtsamkeitsmeditation und Schreiben in Kalligraphieform umgeben von beeindruckender Natur am Ruppiner See, Rhinluchwiesen und Wald.

Kosten 350€ plus Ü/V

Übernachtungen können im Ort gebucht werden.

**Beginn:** 26.03.2021    **Ende:** 28.03.2021

### Adresse

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

### MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Beginn:** 09.04.2021    **Ende:** 18.06.2021

**Uhrzeit:** 09.30-12.00 Uhr

### Adresse

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Tag der Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

**Beginn:** 17.04.2021    **Ende:** 17.04.2021

**Uhrzeit:** 11 - 16 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

**MBSR-8-Wochen Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Beginn:** 28.04.2021    **Ende:** 23.06.2021

**Uhrzeit:** 17.30-20.00 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

**Achtsamkeitstag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Tag der Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

**Beginn:** 24.07.2021    **Ende:** 24.07.2021

**Uhrzeit:** 11 - 16 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

**MBSr-8-Wochen-Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Beginn:** 10.09.2021    **Ende:** 05.11.2021

**Uhrzeit:** 9.30 - 12.00 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit

Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

**MBSR-8-Wochen-Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Beginn:** 10.09.2021    **Ende:** 05.11.2021  
**Uhrzeit:** 9.30 - 12.00 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit  
Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

**MBSR-Kurs**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Vertiefung der erlernten Achtsamkeitsübungen im Zweitageskurs

**Beginn:** 20.09.2021    **Ende:** 21.09.2021  
**Uhrzeit:** 15-18 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit  
Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau

**Achtsamkeitstag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Tag der Stille mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

**Beginn:** 30.10.2021    **Ende:** 30.10.2021  
**Uhrzeit:** 11 - 16 Uhr

**Adresse**

im Einklang- Raum für Achtsamkeit  
Flatower Str. 19A  
16818 Wustrau