

#### Nächste Kurse von Jessica Granitza

## MBSR-8-Wochenkurs "Dienstag"

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kleingruppe: max. 7 TeilnehmerInnen

**Beginn:** 21.05.2024 **Ende:** 09.07.2024

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

## **Adresse**

Löwenhof

Löwengasse 27

60385 Frankfurt-Bornheim

#### MBSR-8-Wochenkurs "Mittwoch"

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kleingruppe: max. 7 TeilnehmerInnen

**Beginn:** 22.05.2024 **Ende:** 10.07.2024

Uhrzeit: 18:30-21:00 Uhr

### **Adresse**

Löwenhof

Löwengasse 27

60385 Frankfurt-Bornheim

#### Achtsamkeit und Mitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Anfänger und Fortgeschrittene Übungen aus dem MBCL, aus dem Einsichtsdialog, MBSR und MBST maximal 8 TeilnehmerInnen

**Beginn:** 03.06.2024 **Ende:** 24.06.2024

Uhrzeit: 18:30 -21:00 Uhr

# **Adresse**

Löwenhof

Löwengasse 27

60385 Frankfurt-Bornheim

# Mindfulness-Based Attention Training (4-Wochen-Kurs)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit nur 12 Minuten täglich zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit, mehr Lebensfreude und Zufriedenheit.

Der Kurs eignet sich besonders für Menschen mit wenig Zeit und Menschen, die Schwierigkeiten mit den längeren Meditationsübungen aus dem MBSR haben.



# weitere Infos www.jetzt.management

**Beginn:** 06.06.2024 **Ende:** 27.06.2024

Uhrzeit: 18:30- 19:30 Uhr

Adresse Löwenhof

Löwengasse 27

60385 Frankfurt-Bornheim