

## Nächste Kurse von Gerda Schneider

### Praxisabend Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsamer Abend mit Ursula Berner, Katholische Erwachsenenbildung in Tuttlingen.

Für alle, die bereits einen MBSR-Kurs besucht haben oder neu einen Einblick in die Achtsamkeitspraxis erhalten möchten. Anmeldung über die KEB Tuttlingen:

<https://www.keb-tuttlingen.de/veranstaltungen/achtsamkeit-und-gesundheit>

**Beginn:** 29.04.2024    **Ende:** 29.04.2024

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

### Adresse

Katholisches Gemeindehaus St. Josef

Gutenbergstraße 4

78532 Tuttlingen

### Praxisabend Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsamer Abend mit Ursula Berner, Katholische Erwachsenenbildung in Tuttlingen.

Für alle, die bereits einen MBSR-Kurs besucht haben oder neu einen Einblick in die Achtsamkeitspraxis erhalten möchten. Anmeldung über die KEB Tuttlingen:

<https://www.keb-tuttlingen.de/veranstaltungen/achtsamkeit-und-gesundheit>

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

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

### Adresse

Katholisches Gemeindehaus St. Josef

Gutenbergstraße 4

78532 Tuttlingen

### Praxisabend Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsamer Abend mit Ursula Berner, Katholische Erwachsenenbildung in Tuttlingen.

Für alle, die bereits einen MBSR-Kurs besucht haben oder neu einen Einblick in die Achtsamkeitspraxis erhalten möchten. Anmeldung über die KEB Tuttlingen:

<https://www.keb-tuttlingen.de/veranstaltungen/achtsamkeit-und-gesundheit>

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

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

### Adresse

Katholisches Gemeindehaus St. Josef

Gutenbergstraße 4

78532 Tuttlingen

### MBSR-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Details und Anmeldung zum achtwöchigen MBSR-Kurs unter: <https://www.keb-tuttlingen.de/veranstaltungen/achtsamkeit-und-gesundheit/details/veranstaltung/2520-mbsr-praesenz-kurs-mindfulness-based-stress-reduction/3738-2024-10-11>

Kostenloser Infoabend am 30. September 2024 um 19:45 Uhr im Kath. Gemeindehaus Lohmehlen Eichhörnchenweg 2 in Tuttlingen.

**Beginn:** 11.10.2024    **Ende:** 13.12.2024

**Uhrzeit:** 16:30 Uhr

#### Adresse

Kath. Gemeindehaus Lohmehlen

Eichhörnchenweg 2

78532 Tuttlingen

### MBSR Kompaktkurs: Achtsame Auszeit

Kurse mit Übernachtung

Reif für die Insel? Eine achtsame Auszeit auf der Insel Reichenau am Bodensee als MBSR-Kompaktkurs bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Mehr dazu unter:

<https://www.gerda-schneider.de/achtsamsein/kompaktkurs-achtsamkeit/>

**Beginn:** 27.03.2025    **Ende:** 30.03.2025

#### Adresse

Haus Insel Reichenau

Markusstraße 15

78479 Reichenau

### MBSR Kompaktkurs: Achtsame Auszeit

Kurse mit Übernachtung

Reif für die Insel? Eine achtsame Auszeit auf der Insel Reichenau am Bodensee als MBSR-Kompaktkurs bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Mehr dazu unter:

<https://www.gerda-schneider.de/achtsamsein/kompaktkurs-achtsamkeit/>

**Beginn:** 23.04.2026    **Ende:** 26.04.2026

#### Adresse

Haus Insel Reichenau

Markusstraße 15

78479 Reichenau