

## Nächste Kurse von Andrea Kray

### MBSR- Kurs abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn online per zoom

Für alle, die Achtsamkeit und Meditation in ihr Leben integrieren möchten, um den Stresswellen des Lebens standzuhalten.

Im Kurs enthalten sind 8x 2,5 Kurs-Stunden plus ein Meditations-Retreat in Stille, die Audiodateien mit den Meditationen des Kurses und ein Workbook mit den Inhalten der Kursabenden, Anregungen und Übungen.

Kursgebühr: 310,-

Kurs-Termine: 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.

Tag der Achtsamkeit: 02.12.

Kursleitung: Andrea Kray, Dipl.Psychologin

Bei Interesse oder Fragen gerne ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren unter  
[info@andrea-kray.de](mailto:info@andrea-kray.de)

Mehr Infos unter [www.andrea-kray.de](http://www.andrea-kray.de)

Ich freue mich, wenn du dabei bist!

**Beginn:** 26.10.2023    **Ende:** 14.12.2023

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

online auf zoom