

Nächste Kurse von Alexander Böhm

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 13.08.2024 **Ende:** 01.10.2024

Uhrzeit: 18.30-21.15 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 15.08.2024 **Ende:** 24.10.2024

Uhrzeit: 18.30-21.15 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig
Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs (online-live) | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (vormittags)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Wenn Sie mögen, können wir dann auch einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren. Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de
www.achtsam-hier-jetzt.de

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Alexander Böhm

Beginn: 25.10.2024 **Ende:** 13.12.2024

Uhrzeit: 9.-11.30 Uhr

Adresse

Leipzig, online

Kasseler Straße 33
04155 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Es hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit, Stress im Job uvm..

Ich würde mich freuen, wenn Sie Kontakt zu mir aufnehmen und ich Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten dürfte.

Sie erreichen mich unter: 0163/2345485 oder kontakt@achtsam-hier-jetzt.de

Herzliche Grüße
Alexander Böhm
www.achtsam-hier-jetzt.de

Beginn: 28.11.2024 **Ende:** 30.01.2025

Uhrzeit: 18.30-21.15 Uhr

Adresse

Contorhaus Leipzig

Breitenfelder Str. 12
04155 Leipzig

