

## Nächste Kurse von Sabine Rot

### Langes MBSR-Genuss-Wochenende

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ein besonderes Format um in Deiner inneren Mitte und Wohlbefinden anzukommen: Werkzeuge zur Stressreduktion / MBSR, Körper spüren und entspannen, in Verbindung mit Dir und mit anderen, Genuss mit allen Sinnen erleben, Inspirationen für den Alltag - für Körper, Geist und Herz.

Weitere Informationen unter <https://sabinerot.de/mbsr-kurse/>

**Beginn:** 14.11.2024    **Ende:** 17.11.2024

### Adresse

Tagungshof Weigenheim

Kapellbergweg 17

97215 Weigenheim