VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Sabine Botterer

MBSR 8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs beinhaltet ein Vorgespräch zum Kennenlernen und Klären der Erwartungen und Ziele, acht Sitzungen mit einer Dauer von zweieinhalb Stunden pro Woche, ein ganztägiges Praxis-Seminar (der sog. Tag der Achtsamkeit) sowie umfangreiches Kursmaterial bestehend aus mehreren Audio-Anleitungen und einem ausführlichen Teilnehmerhandbuch für das tägliche Üben zu Hause und im Alltag, sowie einem Nachgespräch nach Abschluss des Kurses.

Beginn: 16.09.2026 **Ende:** 11.11.2026
Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse
Physio und Reha Gilching Dajana Heizinger
Cecinastr. 68B
82205 Gilching