

## Nächste Kurse von Dr. Sabine Winter

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ganz im Moment sein.

In einem MBSR-Kurs kannst du oder Sie in einer Gruppe von 6 - 8 Teilnehmenden erfahren, wie eine höhere Lebensqualität gewonnen und heilsamer mit Stress und Belastungen umgegangen werden kann. In diesem Kurs können auch Erfahrungen und Kenntnisse der Kursleiterin als Trainee von Selbstmitgefühl-/MSC-Kursen einfließen. Nähere Informationen gibt's auf der Website: [www.sabine-winter.de](http://www.sabine-winter.de).

**Beginn:** 12.09.2024    **Ende:** 14.11.2024

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

### Adresse

Dr. Sabine Winter

Kattrepel 7

26409 Wittmund