

## Nächste Kurse von Julia Rauh

### MBSR 8-Wochen-Kurs online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Online-Kurse haben sich bewährt, gerade wenn du örtlich unabhängig sein möchtest.

Kursgebühr 380.-€

-Teilnehmerzertifikat

-Kostenloses Vor- und Nachgespräch 1 Stunde inkludiert

-Whatsapp Betreuung während des Kurses

Bitte schaue dir weitere Informationen unter [change-mindful.de](https://change-mindful.de) an, unter Training,

Stressmanagement/Resilienz für Privatpersonen findest du weitere Informationen zu dem MBSR Kurs.

Gerne kannst du mich auch unter 0152-34221567 bei Fragen anrufen, ich freue mich auf dich.

**Beginn:** 08.10.2024    **Ende:** 26.11.2024

**Uhrzeit:** 18.30 - 21 Uhr

### Adresse

Julia Rauh

Weßlinger Straße 26b

82234 Weßling