

Nächste Kurse von Holger Lucassen

Achtsamkeit | MBSR 8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Achtsamkeit ermöglicht einen bewussten Umgang für die täglichen Herausforderungen des Lebens zu entwickeln, Wohlbefinden zu stärken und Gesundheit zu fördern. Der Kurs hilft eine bessere Antwort auf Stress zu finden.

Beginn: 24.05.2024 **Ende:** 12.07.2024

Uhrzeit: 17:00 - 19:30 Uhr

Adresse

FamilyFit

Eichkoppelweg 74
24119 Kiel