

## Nächste Kurse von Iris Vollkammer

### MBSR, Infoabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gerne begrüße ich Sie zu einem unverbindlichen, kostenfreien Info-Abend. Was ist MBSR? Wie ist der Kurs aufgebaut? Gibt es Voraussetzungen? Welche Kosten kommen auf mich zu? Das sind - neben Ihren persönlichen Fragen - die Themen, die uns an diesem Abend beschäftigen werden.

**Beginn:** 20.08.2024    **Ende:** 20.08.2024

**Uhrzeit:** 18.00 - 19.30 Uhr

#### Adresse

Achtsam Leben

Wachtstraße 30/31

28195 Bremen

### MBSR, Infoabend (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Gerne begrüße ich Sie zu einem unverbindlichen, kostenfreien Info-Abend. Was ist MBSR? Wie ist der Kurs aufgebaut? Gibt es Voraussetzungen? Welche Kosten kommen auf mich zu? Das sind - neben Ihren persönlichen Fragen - die Themen, die uns an diesem Abend beschäftigen werden.

**Beginn:** 03.09.2024    **Ende:** 03.09.2024

**Uhrzeit:** 18.00 - 19.30 Uhr

#### Adresse

Achtsam Leben

Wachtstraße 30/31

28195 Bremen

### MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der "klassische" 8-wöchige MBSR Kurs nach Jon Kabat-Zinn ist für alle Menschen geeignet, die ihre innere Ressource der Achtsamkeit entdecken und stärken wollen, so dass sich neue Wege eröffnen, um besser mit Stress jeglicher Art und den ganz alltäglichen Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 17.09.2024    **Ende:** 19.11.2024

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Achtsam Leben

Wachtstraße 30/31

28195 Bremen