

## Nächste Kurse von Alexander Sommer

### Informationabend in Ravensburg zum MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Informationen zur Achtsamkeit, zum MBSR und zum im März startenden 8-Wochenkurs. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Beginn:** 24.02.2025

**Uhrzeit:** 18:45 - 20:15 Uhr

#### Adresse

in den Räumlichkeiten Praxis Dr. Welte

Gartenstraße 49

88212 Ravensburg

### Informationabend in Wangen zum MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Informationen zur Achtsamkeit, zum MBSR und zum im März startenden 8-Wochenkurs. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Beginn:** 27.02.2025

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

#### Adresse

in den Räumlichkeiten der Hebammenpraxis

Klosterbergstraße 20

88239 Wangen

### Frühjahrskurs 2025 in Ravensburg, MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am Mo., 24. Februar findet ein Informationsabend zum MBSR-Kurs statt.

**Beginn:** 17.03.2025    **Ende:** 12.05.2025

**Uhrzeit:** 18:45 - 21:15 Uhr

#### Adresse

in den Räumlichkeiten Praxis Dr. Welte

Gartenstraße 49

88212 Ravensburg

### Frühjahrskurs 2025 in Wangen, MBSR-8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am Do., 27. Feb. findet ein Informationsabend zum MBSR-Kurs statt.

**Beginn:** 19.03.2025    **Ende:** 14.05.2025

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

**Adresse**

in den Räumlichkeiten der Hebammenpraxis  
Klosterbergstraße 20  
88239 Wangen

**Informationabend in Ravensburg zum MBSR-8-Wochenkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Informationen zur Achtsamkeit, zum MBSR und zum im Oktober startenden 8-Wochenkurs. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Beginn:** 22.09.2025

**Uhrzeit:** 18:45 - 20:15 Uhr

**Adresse**

in den Räumlichkeiten Praxis Dr. Welte  
Gartenstraße 49  
88212 Ravensburg

**Informationabend in Wangen zum MBSR-8-Wochenkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Informationen zur Achtsamkeit, zum MBSR und zum im Oktober startenden 8-Wochenkurs. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Beginn:** 24.09.2025

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

**Adresse**

in den Räumlichkeiten der Hebammenpraxis  
Klosterbergstraße 20  
88239 Wangen

**Herbstkurs 2025 in Ravensburg, MBSR-8-Wochenkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Am Mo., 22. Sept. findet ein Informationsabend zum MBSR-Kurs statt.

**Beginn:** 06.10.2025    **Ende:** 24.11.2025

**Uhrzeit:** 18:45 - 21:15 Uhr

**Adresse**

in den Räumlichkeiten Praxis Dr. Welte  
Gartenstraße 49  
88212 Ravensburg

**Herbstkurs 2025 in Wangen, MBSR-8-Wochenkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Am Mi., 24. Sept. findet ein Informationsabend zum MBSR-Kurs statt.

**Beginn:** 08.10.2025    **Ende:** 26.11.2025

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

**Adresse**

in den Räumlichkeiten der Hebammenpraxis

Klosterbergstraße 20

88239 Wangen

**Achtsamkeitwochenende**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Wochenende zum Innehalten und vertiefen der Achtsamkeit.

Voraussetzung ist ein MBSR-Kurs.

**Beginn:** 21.11.2025    **Ende:** 23.11.2025

**Uhrzeit:** 18.30 - 14 .30 Uhr

**Adresse**

Seminarhaus FreiRaum

Langenacker 1

88353 Kißlegg