

Nächste Kurse von Martina Fritz

MBSR-8-Wochen-Kurs abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Achtsamkeit stärkt in schwierigen Zeiten !

Erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit und somit einen Weg, mit Stress, innerer Enge und Festgefahrensein umzugehen. Ein 8-Wochen-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie Achtsamkeit wirkt.

Vor dem Kurs führen wir ein Kennenlerngespräch. Dieses dauert ca. 20 Min.

Der Seminarraum zeit-und-raum-mainz ist sehr ansprechend ausgestattet. Sie werden sich wohl fühlen. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und die Anbindung ist hervorragend. Damit die Anreise und Parkplatzsuche schon stressfrei sind.

Beginn: 30.10.2023 **Ende:** 18.12.2023

Uhrzeit: 19-21:30 Uhr

Adresse

zeit und raum mainz

Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim