

## Nächste Kurse von Tanja Hesse

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dies ist ein 8-Wochen Kurs nach dem Konzept von Jon Kabat Zin.  
Hier lernen Sie durch Achtsamkeitstraining Stress zu reduzieren, Krankheit zu bewältigen und die Lebensqualität zu erhöhen.

**Beginn:** 19.10.2023    **Ende:** 16.12.2023

**Uhrzeit:** 18.00- 20.30 Uhr

### Adresse

Diakonie Wesel

Korbmacherstrasse 12-14  
46483 Wesel