

## Nächste Kurse von Silvia Pörschke

### MBSR-Meditationsabende

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Einmal im Monat findet ein kostenfreier Meditationsabend statt. Thema: Achtsame Zuwendung zum Körper mit Yoga und Body Scan. Infos: <https://www.viavita-achtsamkeit.de/mbsr-stressbewältigung-durch-achtsamkeit/online-mbsr-vertiefung/offene-meditationsgruppe/>

**Beginn:** 07.10.2024    **Ende:** 07.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

#### Adresse

Online

Ritterstrasse 77

14770 Brandenburg/Havel

### MBSR-8-Wochenkurs - mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Einführungsvortrag findet am Freitag, 13.09.24 um 18.30 Uhr in den Räumen der Promnitz Akademie in Brandenburg an der Havel statt

**Beginn:** 08.10.2024    **Ende:** 03.12.2024

**Uhrzeit:** 18.00 Uhr

#### Adresse

PROMNITZ-Akademie

Gertrud-Piter-Platz 3

14770 Brandenburg

### MBSR-8-Wochenkurs: Online - Live - Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen unter [www.viavita-achtsamkeit.de](http://www.viavita-achtsamkeit.de)

**Beginn:** 10.10.2024    **Ende:** 05.12.2024

**Uhrzeit:** 18.00 Uhr

#### Adresse

Online

Ritterstrasse 77

14770 Brandenburg/Havel

### MBSR-Meditationsabende

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Einmal im Monat findet ein kostenfreier Meditationsabend statt. Thema: Den Geist zur Ruhe geleiten mit Yoga und Stille-Meditation. Infos: <https://www.viavita-achtsamkeit.de/mbsr-stressbewältigung-durch-achtsamkeit/online-mbsr-vertiefung/offene-meditationsgruppe/>

**Beginn:** 11.11.2024    **Ende:** 11.11.2024  
**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Online

Ritterstrasse 77  
14770 Brandenburg/Havel

**MBSR-Meditationsabende**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Einmal im Monat findet ein kostenfreier Meditationsabend statt. Thema: Sanftmut kultivieren mit Geh- und Herzengüte-Meditation. Infos: <https://www.viavita-achtsamkeit.de/mbsr-stressbewältigung-durch-achtsamkeit/online-mbsr-vertiefung/offene-meditationsgruppe/>

**Beginn:** 09.12.2024    **Ende:** 09.12.2024  
**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Online

Ritterstrasse 77  
14770 Brandenburg/Havel