

## Nächste Kurse von Kai Bestmann

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 10.05.2023    **Ende:** 28.06.2023

**Uhrzeit:** 19 Uhr

#### Adresse

Kai Bestmann  
Neuenkamp 30  
25497 Prisdorf

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 30.08.2023    **Ende:** 18.10.2023

**Uhrzeit:** 19 Uhr

#### Adresse

Kai Bestmann  
Neuenkamp 30  
25497 Prisdorf

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 01.11.2023    **Ende:** 20.12.2023

**Uhrzeit:** 19 Uhr

#### Adresse

Kai Bestmann  
Neuenkamp 30  
25497 Prisdorf