

## Nächste Kurse von Kai Bestmann

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 11.09.2024    **Ende:** 23.10.2024

**Uhrzeit:** 19 Uhr

#### Adresse

Kai Bestmann  
Neuenkamp 30  
25497 Prisdorf

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag (nur AOK-Mitglieder)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs kann nur über die AOK gebucht werden und wird für AOK-Mitglieder zu 100% erstattet.

**Beginn:** 15.10.2024    **Ende:** 10.12.2024

**Uhrzeit:** 18:15 Uhr

#### Adresse

Kai Bestmann  
Neuenkamp 30  
25497 Prisdorf

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 30.10.2024    **Ende:** 18.12.2024

**Uhrzeit:** 19 Uhr

#### Adresse

Kai Bestmann  
Neuenkamp 30  
25497 Prisdorf