

## Nächste Kurse von Raisa Kunstleben

### MBSR - Im stressigen Alltag Ruhe finden mit Achtsamkeit (KOPIE) (KOPIE) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Meditation und Yoga eine innere Haltung kultivieren, die einen anderen Umgang mit schwierigen Alltagssituationen ermöglicht - Coronabedingt können Anpassungen nötig sein, z. B. Online-Anteile

**Beginn:** 08.10.2023    **Ende:** 03.12.2023

**Uhrzeit:** 17.30 - 20.00 Uhr

#### Adresse

Yoga-Balance

Schwanallee 31

35037 Marburg