

Nächste Kurse von Raisa Kunstleben

MBCT - Depression und Angst mit Achtsamkeit meistern

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT hat sich als hochwirksam erwiesen bei wiederkehrenden Depressionen und Ängsten - in diesem Kurs erlernen wir gemeinsam den achtsamen Umgang mit schwierigen emotionalen Zuständen

Beginn: 06.05.2024 **Ende:** 24.06.2024

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Biegenstrasse

Biegenstr. 20

35037 Marburg

MBSR - Im stressigen Alltag Ruhe finden mit Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mit Meditation und Yoga eine innere Haltung kultivieren, die einen anderen Umgang mit schwierigen Alltagssituationen ermöglicht

Beginn: 29.09.2024 **Ende:** 01.12.2024

Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse

Yoga-Balance

Schwanallee 31

35037 Marburg