

## Nächste Kurse von Alexandra Messerschmidt

### Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort oder online, ganz wie Du magst. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/>

**Beginn:** 14.08.2024    **Ende:** 14.08.2024

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

#### Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

### Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort in einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/>

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

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

#### Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

### Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation zum Kennenlernen. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de) oder Infos auf <https://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-achtsam-leben/kostenlos-online-meditation-fuer-einsteiger/>

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

**Uhrzeit:** 12.30-12.50 Uhr

#### Adresse

Online live

Zoom

### MBSR 8 Wochen Kurs Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Hier können Sie online am klassischen 8 Wochen Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn teilnehmen. Mehr Infos zum Kurs und Anmeldung zu einem unverbindlichen Infogespräch auf <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/achtsamkeitstraining-mbsr-kurse-fuer-einsteiger/>

**Beginn:** 29.10.2024    **Ende:** 17.12.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

### Meditationsabend Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen vor Ort mit einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet. Anmeldung und Kosten unter <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/>

**Beginn:** 07.11.2024    **Ende:** 07.11.2024

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

#### Adresse

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

### Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation zum Kennenlernen. Bitte anmelden über [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de) oder Infos auf <https://www.achtsamkeit-stress-hilfe.de/achtsamkeit-achtsam-leben/kostenlos-online-meditation-fuer-einsteiger/>

**Beginn:** 12.11.2024    **Ende:** 12.11.2024

**Uhrzeit:** 12.30-12.50 Uhr

#### Adresse

Online live

Zoom

### Meditationsabend Präsenz

**MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen**

Wir praktizieren gemeinsam einen Mix aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen mit einer Gruppe Gleichgesinnter. Wer möchte, kann sich über seine Erfahrungen mit anderen austauschen, wer lieber still für sich genießt, ist ebenso willkommen. Für Menschen mit Erfahrung in Meditation geeignet.

Anmeldung und Kosten unter <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/meditationsabende-fuer-erfahrene/>

**Beginn:** 04.12.2024    **Ende:** 04.12.2024

**Uhrzeit:** 19-21 Uhr

**Adresse**

balancement

Amselweg 10

65812 Bad Soden am Taunus

**Achtsame 20 min online Pause am Mittag - kostenfrei**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kostenlose Achtsame Pause am Mittag über Zoom., 20-minütige Meditation zum Kennenlernen. Bitte anmelden über [info@selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de](mailto:info@selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de) oder Infos auf <https://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de/achtsamkeit-achtsam-leben/kostenlos-online-meditation-fuer-einsteiger/>

**Beginn:** 11.12.2024    **Ende:** 11.12.2024

**Uhrzeit:** 12.30-13.00 Uhr

**Adresse**

Online live

Zoom