

## Nächste Kurse von Sylke Känner

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon-Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-8-Wochenkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon-Kabat Zinn incl. einem telefonischen Vorgespräch, ausführlichen Handout und Achtsamkeitstag (Tag in Stille zur Vertiefung der Praxis).

Ausführliche Infos und Anmeldung: Sylke Känner, mobil: 0176 70654576, E-Mail:

info@sylke-kaenner.de, www.sylke-kaenner.de.

Direkt zu den MBSR-Kursen in Hamburg-Ottensen:

https://www.sylke-kaenner.de/mbsr-kurse-hamburg/ottensen/

**Beginn:** 27.05.2024 **Ende:** 15.07.2024

**Uhrzeit:** 19:00-21:30 Uhr

## **Adresse**

Studio 31 - Achtsamkeitszentrum Sylke Känner

Holländische Reihe 31A

22765 Hamburg