

## Nächste Kurse von Sylke Känner

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

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](mailto:info@sylke-kaenner.de), [www.sylke-kaenner.de](http://www.sylke-kaenner.de).

Direkt zu den MBSR-Kursen in Hamburg-Ottensen: <https://www.sylke-kaenner.de/mbsr-kurse-hamburg/ottensen/>

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

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

### Adresse

Sylke Känner Meditation und Achtsamkeit

Unter den Linden 6A

21244 Buchholz