

Nächste Kurse von Martina Schaar

Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich einen Tag Aus-Zeit vom Alltag gönnen mit bewegter und stiller Meditation, Austausch über die Erfahrungen und Anregungen für den Transfer in den Alltag mitnehmen.

Beginn: 05.05.2024

Uhrzeit: 12-18 Uhr

Adresse

VHS Limburg, Jahnstr.

Jahnstr. 5

65549 Limburg

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich dem Stress bewusst zuwenden, Achtsamkeit und Bewusstheit kultivieren und beobachten, welche Veränderungen das innerhalb von 8 Wochen in Ihr Leben bringt.

Beginn: 05.07.2024 **Ende:** 30.08.2024

Uhrzeit: 10:00-16:00 Uhr

Adresse

Adelheid-Dojo

Adelheidstr. 82

65185 Wiesbaden

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich dem Stress bewusst zuwenden, Achtsamkeit und Bewusstheit kultivieren und beobachten, welche Veränderungen das innerhalb von 8 Wochen in Ihr Leben bringt.

Beginn: 25.09.2024 **Ende:** 04.12.2024

Uhrzeit: 17:30-20:00 Uhr

Adresse

VHS Limburg, Jahnstr.

Jahnstr. 5

65549 Limburg