

ONLINE

Keep Calm
Stay home

MBSR ÜBUNGSABENDE

Praxis vertiefen - Erfahrungen erforschen

DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS LEBENDIG HALTEN

Gemeinsam praktizieren, sich austauschen.

Wer bereits einen MBSR-Kurs gemacht hat und den Weg der Achtsamkeit weitergehen möchte, ist zu diesen Übungsabenden herzlich willkommen. Die Abende unterstützen, die eigene Achtsamkeitspraxis aufrecht zu erhalten, Erfahrungen zu erforschen und einzelne Themen aus dem MBSR-Kurs zu vertiefen.

TERMINE

27. Jan (Mo) 29. Jun (Mo)
25. Mär (Mi) 16. Sep (Mi)
04. Mai (Mo) 16. Nov (Mo)

PREIS

€ 25,-- inkl. MWST pro Abend

TRAINERIN

Christine Schuhbeck
Persönlichkeitstrainerin
Zertifizierte MBSR-Lehrerin



19.00 –
21.00 Uhr

VERANSTALTUNGORT

Zur Zeit bei dir zu Hause. Wir „treffen“ uns Online auf Webex-Meeting.

DU MÖCHTEST DABEI SEIN?

Die Anmeldung bitte per Mail oder über die Website spätestens bis eine Woche vor dem Termin. Du erhältst dann eine E-Mail mit der du dich einwählen kannst. Ich freue mich, dass wir so eine Möglichkeit haben, uns zu verbinden.

