

Details MBSR-Schnupperkurs 2023

Wenn Sie nicht gleich einen kompletten MBSR-8-Wochenkurs buchen möchten, aber dennoch einen Eindruck davon gewinnen möchten, wie wohltuend eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sein kann und welche positiven Wirkungen auf viele Bereiche unseres Lebens sich schon nach relativ kurzer Zeit entfalten können, eignen sich diese 4 Einführungsabende.

Sie lernen die grundlegenden Achtsamkeitsübungen kennen, die anhand von Tonaufnahmen zu Hause zwischen den Abenden weiter geübt werden können und verstehen, auf welche Weise Achtsamkeit uns dabei unterstützt, mit den Herausforderungen des Lebens besser umzugehen und Stress zu bewältigen.

Termine und Zeiten:

Erster Termin: Freitag, 17. Februar

Letzter Termin: Freitag, 17. März

Achtung: kein Kursabend am Freitag, 10. März.

Uhrzeit: 17.00 bis 18.45 Uhr

Ort:

[Raum am Fluss](#), Rennershofstraße 26, 68163 Mannheim – Lindenhof

Kosten:

130,00 €. Ratenzahlung oder Ermäßigung der Kursgebühr ist bei Bedarf nach Absprache möglich. Der Kursplatz ist nach Eingang der Kursgebühr fest reserviert.