

Achtsamkeits-Termine für 2023 / 1. Halbjahr

1. MBSR-8-Wochenkurs Frühjahr:

27.1.23 Einführung, Freitag von 17:00 bis 18:00 Uhr

10.2. / 17.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / (1 Wo. Pause) / 24.3. / 31.3. / (1 Wo. Pause) /

14.4.23

Jeweils Freitag von 17:00 bis 19:30 Uhr

26.3.23 Achtsamkeitstag, Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr

2. Fortgeschrittenen-Kurs 2023 / 1. Halbjahr

Januar: Freitag 20.1.23 (17:00-19:30 Uhr),

Febr: Freitag 3.2.23 (17:00–19:30 Uhr),

März: Freitag 17.3.23 (17:00–19:30 Uhr)

April: Freitag 21.4.23 (17:00 – 19:30 Uhr)

Mai: Freitag 12.5.23 (17:00 – 19:30 Uhr),

Juni: Freitag 16.6.23 (17:00 – 19:30)