

Achtsamkeits-Termine für 2022 / 1. Halbjahr

1. MBSR-8-Wochenkurs Frühjahr:

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

4.2 / 11.2. / 18.2. / (1 Wo. Ferien) / 4.3. / 11.3. / 18.3. / (1 Wo. Pause) / 1.4. / 8.4.22

Jeweils Freitag von 17:00 bis 19:30 Uhr

20.3.22 Achtsamkeitstag, Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr

2. Fortgeschrittenen-Kurs 2022 / 1. Halbjahr

Januar: Freitag 28.1.22 (17:00-19:30 Uhr),

Febr: Freitag 25.2.22 (17:00–19:30 Uhr), in den Ferien

März: Freitag 25.3.22 (17:00–19:30 Uhr)

April: Freitag 22.4.22 (17:00 – 19:30 Uhr) in den Ferien

Mai: Freitag 20.5.21 (17:00 – 19:30 Uhr),

Juni: Freitag 24.6.20 (17:00 – 19:30)

Termine für 2022 / 2. Halbjahr

1. MBSR-8-Wochenkurs Herbst

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

23.9. / 30.9. / 7.10. / 14.10. / (Ferien 15.10. – 31.10.) / 4.11. / 11.11. / (1 Woche Pause)

25.11. / (1 Woche Pause) / 9.12.22

Jeweils Freitag von 17:00 bis 19:30 Uhr

13.11.22 Achtsamkeitstag, Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr

2. Fortgeschrittenen-Kurs 2022 / 2. Halbjahr

Juli: Freitag 22.7.22 (17:00-19:30 Uhr),

August: Freitag 26.8.22 (17:00–19:30 Uhr), (in den Ferien)

September Freitag 16.9.22 (17:00–19:30 Uhr)

Oktober: Freitag 21.10.22 (17:00 – 19:30 Uhr) (in den Ferien)

November: Freitag 18.11.22 (17:00 – 19:30 Uhr),

Dezember: Freitag 16.12.22 (17:00 – 19:30)