

Achtsamkeits-Termine für 2023 / 1. und 2. 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. MBSR-8-Wochenkurs Herbst

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

22.9. / 29.9. / 6.10. / 13.10. / (Ferien 16.10. – 27.10.) / 3.11. / 10.11. / (1 Woche Pause)
24.11. / 1.12.23

Jeweils Freitag von 17:00 bis 19:30 Uhr

12.11.23 Achtsamkeitstag, Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr

2. Fortgeschrittenen-Kurs 2023 / 1. Halbjahr

Januar: Freitag 13.1.23 (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) geändert: jetzt 28.4.23

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

Juni: Freitag 16.6.23 (17:00 – 19:30)

2. Fortgeschrittenen-Kurs 2022 / 2. Halbjahr

Juli: Freitag 14.7.23 (17:00-19:30 Uhr),

August: Freitag 25.8.23 (17:00–19:30 Uhr), (in den Ferien)

September Freitag 15.9.23 (17:00–19:30 Uhr)

Oktober: Freitag 20.10.23 (17:00 – 19:30 Uhr) (in den Ferien)

November: Freitag 17.11.23 (17:00 – 19:30 Uhr),

Dezember: Freitag 15.12.22 (17:00 – 19:30)