Nächste Kurse von Kathrin Skoupil

Infoabend - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Infoabend ist kostenfrei und unverbindlich.

Der Abend vermittelt einen Einblick in das Potential der Achtsamkeit, in Methoden der Stressbewältigung und das MBSR-Achtsamkeitstraining.

Für die Teilnahme an den Kursen ist der Besuch des Infoabends sehr zu empfehlen. Er kann aber auch als Orientierung für Fachkräfte in Heilberufen dienen und ist offen für alle die "mal Schnuppern" wollen.

Achtung: Es ist leider nicht immer gewährleistet das es zum Zeitpunkt des Infoabends noch verfügbare Plätze für den darauffolgenden Kurs gibt. Fragen zum Kurs können gerne auch im Vorhinein telefonisch geklärt werden.

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich: Bitte eine formlose E-Mail mit Name + Vorname an info@achtsamkeit-darmstadt.de senden.

Beginn: 10.09.2024
Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Adresse
Yoga Zentrum Darmstadt
Heinrichstraße 117
64283 Darmstadt

MBSR - Achtsamkeitstraining, 8-Wochen-Kurs Herbst 2024

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Kostenfreier und unverbindlicher Infoabend:
10.09.24, 19:00 Uhr - 21:00 Uhr
Teilnahme bitte nur mit Anmeldung per E-Mail: info@achtsamkeit-darmstadt.de

Weitere Infos & Anmeldung unter: www.achtsamkeit-darmstadt.de

Beginn: 24.09.2024 **Ende:** 03.12.2024
Uhrzeit: 18:30-21:00/21:30 Uhr

Adresse
Yoga Zentrum Darmstadt
Heinrichstraße 117
64283 Darmstadt