Nächste Kurse von Andrea Kray

MBSR Kurs abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn online per zoom

Für alle, die Achtsamkeit und Meditation in ihr Leben integrieren möchten, um den Stresswellen des Lebens standzuhalten.

Im Kurs enthalten sind 8x 2,5 Kurs-Stunden plus ein Meditations-Retreat in Stille, die Audiodateien mit den Meditationen des Kurses und ein Workbook mit den Inhalten der Kursabenden, Anregungen und Übungen.
Kursgebühr: 310,-
Kurs-Termine: 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.
Tag der Achtsamkeit: 30.11.
Kursleitung: Andrea Kray, Dipl.Psychologin

Bei Interesse oder Fragen gerne ein unverbindliches Vorgespräch vereinbaren unter info@andrea-kray.de
Mehr Infos unter www.andrea-kray.de

Ich freue mich, wenn du dabei bist!

Beginn: 23.10.2024 **Ende:** 11.12.2024
Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse
online auf zoom