

## Nächste Kurse von Catherine Hanek

### MBSR-Achtsamkeitskurs in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 02.09.2024    **Ende:** 21.10.2024

**Uhrzeit:** 18h30-21h00 Uhr

#### Adresse

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden

### Vertiefungskurs: Achtsamkeit meets Resilienz

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

1 x monatlich

**Beginn:** 01.10.2024    **Ende:** 04.03.2025

**Uhrzeit:** 18h00-20h00 Uhr

#### Adresse

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden

### MBSR-Achtsamkeitstag in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 12.10.2024    **Ende:** 12.10.2024

#### Adresse

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden

### MBSR-Achtsamkeitskurs in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 28.10.2024    **Ende:** 16.12.2024

**Uhrzeit:** 18h30-21h00 Uhr

#### Adresse

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden

**MBSR-Achtsamkeitskurs (live online)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 31.10.2024    **Ende:** 19.12.2024

**Uhrzeit:** 18:00-20:30 Uhr

**Adresse**

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden

**MBSR-Achtsamkeitstag in Stille**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 07.12.2024    **Ende:** 07.12.2024

**Adresse**

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden

**MBSR-Achtsamkeitstag in Stille**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 14.12.2024    **Ende:** 14.12.2024

**Adresse**

Raum für Achtsamkeit

65191 Wiesbaden