

Nächste Kurse von Ute Dujardin

MBSR-Kurs in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Kurs nach dem MBSR-Programm von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, um mit den Belastungen des Alltag, die häufig durch eigene Denkgewohnheiten verstärkt werden, bewusster und entspannter umzugehen. Kursgebühr 295,-€ incl. einem persönlichen Vorgespräch, Übungsanleitungen und umfangreichen Kursunterlagen.

Beginn: 22.10.2024 **Ende:** 17.12.2024

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Adresse

Knappschafts Krankenhaus, Klinik für Naturheilkunde

Am Deimelsberg 34

45276 Essen