Achtsam-Reich
MBSR · ACHTSAMKEIT · STRESSBEWÄLTIGUNG

Nächste Termine

MBSR Orientierungstreffen

Kostenfrei und unverbindlich

Sonntag, 10.01.2027

12:00 – 13:00 Uhr

Lerne mich und MBSR ganz unverbindlich kennen. Einfach per E-Mail anmelden – ich sende dir anschließend den Zoom-Einladungslink.

MBSR 8-Wochen-Kurs

8 Wochen | Schritt für Schritt

Mittwochs, 27.01.2027 - 17.03.2027

18:30 – 21:00 Uhr
+ Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 28.02.2027, 10:00 – 16:00 Uhr
Physiotherapie Heitbrink, Kapellenweg 5 in 40882 Ratingen
Kursgebühr 360 €

Anmeldung & Kontakt

Sophie Oehler · info@achtsamreich.de
Tel. 0176 24091405 · www.achtsamreich.de