

Kurse mit Jutta im ersten Halbjahr 2023:

Neue Kurse in Achtsamkeitsyoga und Meditation:

- **„Einfach meditieren FRÜH“** - Achtsamkeitsyoga und Meditation:
10 x Donnerstag vom 26. Januar bis 6. April 2023, 18.00-19.15 Uhr
- **„Einfach meditieren SPÄT“** - Achtsamkeitsyoga und Meditation:
10 x Donnerstag vom 26. Januar bis 06. April 2023, 20.00-21.15 Uhr

Neue MBSR-Kurse:

- **„MBSR Schnupperkurs“:**
4 x Freitag vom 17. Februar bis 10. März 2023, 17.00-18.45 Uhr
- **MBSR 8-Wochen-Kurs Frühjahr-Sommer 2023:**
8 x Freitag vom 5. Mai bis 30. Juni 2023, 17.00 - 19.30 Uhr,
Tag der Achtsamkeit am Sonntag, 18. Juni 2023.

Weitere Infos und Anmeldung unter <https://www.juttalinz.de/aktuelle-termine.php>