

Veranstaltungen und Kurse mit Jutta:

Vorträge mit praktischen Übungen:

- ***Angst mit Achtsamkeit begegnen – neue Wege im Umgang mit einem altbekannten Gefühl***
Samstag, 17. Juni 2023, 14.00 – ca. 15.45 Uhr
- ***Einführung in das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn***
Samstag, 9. September, 14.00 – ca. 15.45 Uhr

Achtsamkeitsyoga-Kurse ab April:

- ***Einfach meditieren FRÜH***
27. April bis 3. August 2023, 18.00 - 19.15 Uhr
- ***Einfach meditieren SPÄT***
27. April bis 3. August 2023, 19.45 - 21.00 Uhr

MBSR 8-Wochenkurs ab Oktober:

- ***MBSR Herbstkurs 2023***
13. Oktober bis 8. Dezember 2023, 17.00 bis 18.30 Uhr
Tag der Achtsamkeit am Sonntag, 26. November.

Weitere Infos und Anmeldung:

www.juttalinz.de/aktuelle-termine.php