

Herbst-Winter 2023 - Veranstaltungen und Kurse mit Jutta:

MBSR 8-Wochenkurs ab Oktober:

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

Vortrag mit praktischen Übungen:

- **Einführung in das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn**
Freitag, 8. September, 18.00 – ca. 19.45 Uhr

Achtsamkeitsyoga-Kurse ab September (auch Buchung einzelner Stunden möglich):

- **Einfach meditieren FRÜH**
Donnerstag, 7. September bis Donnerstag, 26. Oktober, 18.00 - 19.15 Uhr
- **Einfach meditieren SPÄT**
Donnerstag, 7. September bis Donnerstag, 26. Oktober, 19.45 – 21.00 Uhr

Achtsamkeitsyoga-Kurse ab November (auch Buchung einzelner Stunden möglich):

- **Einfach meditieren FRÜH**
Donnerstag, 9. November bis Donnerstag, 14. Dezember, 18.00 - 19.15 Uhr
- **Einfach meditieren SPÄT**
Donnerstag, 9. November bis Donnerstag, 14. Dezember, 19.45 – 21.00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung:

www.juttalinz.de/aktuelle-termine.php