

## **Neue Kursstarts im Herbst:**

### **MBSR-Herbstkurs**

**Start am Freitag, 11. Oktober**

8 Termine bis zum 13. Dezember 2024 (16.30-19.00 Uhr)

### **Vertiefungsangebote MBSR:**

- **„Einfach meditieren“: Achtsamkeitsyoga und Meditation – Mittwochskurs (17.45-19.00 Uhr)**

Start am 11. September – 13 Termine bis zum 18. Dezember 2024

- **„Einfach meditieren“: Achtsamkeitsyoga und Meditation – früher Donnerstagskurs (18.00 – 19.15 Uhr)**

Start am 12. September – 13 Termine bis zum 19. Dezember 2024

- **„Einfach meditieren“: Achtsamkeitsyoga und Meditation – später Donnerstagskurs (19.45 – 21.00 Uhr)**

Start am 12. September – 13 Termine bis zum 19. Dezember 2024

Weitere Infos und Anmeldung bei [www.juttalinz.de](http://www.juttalinz.de)