

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 – früher Donnerstagskurs (18.00 – 19.15 Uhr)**

Start am 12. September – 6 Termine bis zum 24. Oktober 2024

Start am 7. November – 7 Termine bis zum 19. Dezember 2024

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

Start am 12. September – 6 Termine bis zum 24. Oktober 2024

Start am 7. November – 7 Termine bis zum 19. Dezember 2024

Weitere Infos und Anmeldung bei www.juttalinz.de