

## Kursstarts im Januar 2026:

### Mindful Eating – gesund und genussvoll leben – NEU!

Mit Übungen aus MBSR, MSC und ACT die eigene Körperweisheit wieder entdecken und lernen, Körper und Herz zu nähren. Der Kurs eignet sich, um in die Achtsamkeitspraxis einzusteigen oder sie noch tiefer ins Leben zu integrieren.

**Start am 21. Februar – 5 Samstagnachmittlege bis zum 2. Mai 2026**

### Einfach meditieren: Achtsamkeitsyoga und Meditation

Angeleitet und mit viel Stille: Meditation im Liegen, Stehen und Sitzen rundum ca. 35-40 Minuten Hatha-Yoga.

Für alle, die regelmäßig in einer Gruppe meditieren und in eine tiefe Ruhe und Entspannung kommen möchten, z.B. nach einem MBSR-Kurs.

Auch zum Einstieg nach einer längeren Pause geeignet.

- **Früher Donnerstagkurs (18.00 – 19.15 Uhr)**

**Start am 22. Januar - 10 Termine bis zum 26. März 2026**

- **Später Donnerstagkurs (19.45 – 21.00 Uhr)**

**Start am 22. Januar - 10 Termine bis zum 26. März 2026**

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