

Überblick der MBSR-Kurse 2025



2.1.2025

| | Kurs | Info-Datum m. Uhrzeit | Datum Beginn m. Uhrzeit | Datum Ende m. Uhrzeit | Info |
|----|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------|
| 1. | 1. 8-Wochen Kurs | Dienstag 4.2., 18:45 – 20:15 | Dienstag 11.2., 18:45 - 21:15 | Dienstag 1.4., 18:45 -21:15 | |
| 2. | Jahresgruppe 2025 | | Donnerstag 6.2., 19:00 – 21:30 | Termine legt die Gruppe fest. | 8 Termine |
| 3. | 2. 8-Wochen Kurs | Freitag 7.2., 19:30 – 21:00 | Freitag 14.2., 19:30 – 22:00 | Freitag 4.4., 19:30 – 22:00 | |
| 4. | 1. Achtsamkeitstag | | Samstag 22.3., 9:30 – 12:30 | Samstag 22.3., 14:00 – 16:00 | |
| 5. | 1. Kompaktkurs | | Samstag 7.6., 17:30 – 20:30 | Donnerstag 12.06., 9:00 – 11:30 | |
| 6. | 2. Kompaktkurs | | Montag 16.6., 17:30 – 20:30 | Samstag 21.06., 9:00 – 11:30 | |
| 7. | 3. 8-Wochenkurs | Freitag 10.10., 19:30 – 21:00 | Freitag 17.10. 19:30 – 22:00 | Freitag 12.12., 19:30 – 22:00 | nicht 14.11. |
| 8. | 4. 8-Wochenkurs | Dienstag, 14.10.,18:45 – 21:15 | Dienstag 21.10. 18:45 – 21:15 | Dienstag 9.12., 18:45 – 21:15 | |
| 9. | 2. Achtsamkeitstag | | Samstag 29.11., 9:30 – 12:30 | Samstag 29.11., 14:00 – 16:00 | |
| | | | | | |