

B2608582 Achtsamer leben - Stressbewältigung mit Methoden des MBSR

Beginn	Donnerstag, 08.10.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	136,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Regine Wieting
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Zusätzlich zu den acht Terminen donnerstags, wird es einen "Tag der Achtsamkeit" geben. Dieser soll am Samstag, 05.12.2026 von 12.00 bis 17.30 Uhr stattfinden.

Ein detaillierte Kursbeschreibung fehlt noch und wird in Kürze nachgereicht.
Schreiben Sie bei Interesse gerne Mail an lars.nelson@obk.de und ich sende Ihnen den Text zu, sobald er veröffentlicht wird.

Bitte mitbringen:
Decke, Kissen, Gymnastik- oder Yogamatte, etwas zu Trinken

Gerne informieren wir Sie über mögliche Gebührenermäßigungen oder Ratenzahlungsmöglichkeiten. In dem Fall kontaktieren Sie uns bitte unter 02261 88-4310.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.10.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
15.10.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.11.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.11.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
19.11.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
26.11.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.12.2026	12:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.12.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.12.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5