

MBSR 8-Wochen-Programme 2022

Das Programm beinhaltet:

- 8 Kurseinheiten à 2,5 Stunden
- Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen und zur Selbsterforschung
- Übungen zur täglichen Achtsamkeitspraxis
- Austausch und Impulsvorträge
- 1 Tag der Achtsamkeit (Übungstag)

Die Kursgebühr beträgt € 380. Im Preis enthalten sind neben den 8 Gruppensitzungen ein Vorgespräch, das Handbuch und Audio-Aufnahmen.

Anmeldung unter:

welcome@plum-garden.de oder unter plum-garden.de



PlumGarden

Studio für Meditation und Achtsamkeit

Bonn Weststadt

Kaufmannstr. 44, 53115 Bonn

plum-garden.de

Plum Spring

jeweils dienstags

Apr. 12/19/26

Mai 03/10/17/24/31

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

jeweils freitags

Apr. 15(16)/22/29

Mai 06/13/20/27

Juni 03

Zeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit

22. Mai 10.00 bis 16.00 Uhr

Plum Summer

jeweils dienstags

Aug. 16/23/30

Sept. 06/13/20/27

Okt. 04

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

jeweils freitags

Aug. 12/19/26

Sept. 02/09/16/23/30

Zeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit

18. Sept. 10.00 bis 16.00 Uhr

Plum Fall

jeweils montags

Okt. 31

Nov. 07/14/21/28

Dez. 05/12/19

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

jeweils freitags

Okt. 27

Nov. 04/11/18/25

Dez. 02/09/16

Zeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit

04. Dez. 10.00 bis 16.00 Uhr

Plum Winter (2023)

jeweils montags

Jan. 09/16/23/30

Feb. 06/13/20/27

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

jeweils freitags

Jan. 13/20/27

Feb. 03/10/17/24

Mrz. 04

Zeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit

12. Febr. 10.00 bis 16.00 Uhr