

Raus aus dem Gedankenkarussell ...

MBCT-Achtsamkeitstraining

07. Oktober – 25. November 2026

8x mittwochs
10.00 – 12.30 Uhr

Übungstag am Sonntag 15.11.

Praxis
Hohentorsheerstraße 47
28199 Bremen
(Ladeneingang)

Kosten: 425,- €
incl. Vor- und Nachgespräch sowie Übungs-CDs und Kursmaterialien
(Ratenzahlung möglich)

Das 8-Wochen-Programm richtet sich an Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits depressive Episoden erlebt haben. Ebenfalls profitieren Menschen davon, die ängstlich oder sorgenvoll durch den Alltag gehen und Menschen, die Erschöpfung oder "Burn-out" erlebt haben.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Heike Wagner
lebensweisen für Gesundheit, Alltag und Beruf
Tel. 0421 – 5 97 55 53 www.wagner-lebensweisen.de