



Klarheit & Kraft

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
MBSR-Kurse mit Katja Kaess

www.achtsam-in-heidelberg.de

katja@katja-kaess.de

+49 151 68 10 20 20



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR ist ein 8-wöchiges gut strukturiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung.

Kursangebot:

Kurs ab September 2025

Kursbeginn: Samstag, 20.09.2025

Insgesamt 8 Termine bis 22.11.2025 (am 1.11 ist kein Kurs)

jeweils Samstag, 10:00–12:30

+ 1 Achtsamkeitssonntag am 9.11. von 11:00–17:00

Zielgruppe: Für Menschen, die lernen wollen, anders mit beruflichen und/oder privaten Stresssituationen umzugehen und mehr Lebensfreude zu empfinden, ungeachtet der Lebensumstände und Herausforderungen. Vorab ist ein Einzelgespräch notwendig. Kontaktaufnahme per mail oder Telefon.

Kursort: Meditationsraum im +punkt., Marsilius-Arkaden, Im Neuenheimer Feld 130.2

Kosten: 360 € (Vorgespräch, 8 Kurseinheiten, Achtsamkeitstag, MP3-Aufnahmen, Teilnehmer-Handbuch).
Ermäßigung nach Absprache.