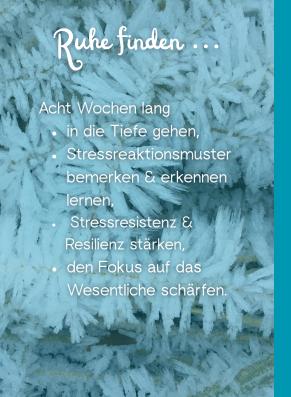
Ruhe finden ... im Strudel des Jebens

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

14. Jänner - 18. März 2026 1150 Wien

Nikolaus Fennes, MA





## ... durch Achtsankeit

Das MBSR-Programm
(Mindfulness Based Stress
Reduction), das in diesem Kurs
vermittelt wird, hilft dabei, einen
gesunden Umgang mit täglichen
Herausforderungen, Stress und
Belastungen zu entwickeln.

- wöchentliche Gruppentreffen
- individuelle Übungen
- Selbst- & Gruppenreflexion
- Achtsamkeitspraxis im Alltag

## Details

\*mittwochs, 18:00-20:30 14.01. bis 18.03.2026 (nicht am 11.02. und 11.03.) + Übungstag am 28.02.2026, 10:00-16:30

\*Weiglgasse 19/4-6 | 1150 Wien

\*390€ inkl. Kursmaterial Sozialtarif auf Anfrage

\*mbsr@nikolausfennes.at



