

Ruhe finden ... im Strudel des Lebens

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

14.Jänner - 18.März 2026
1150 Wien

Nikolaus Fennes, MA
zertif. Achtsamkeitstrainer



Ruhe finden ...

Acht Wochen lang

- in die Tiefe gehen,
- Stressreaktionsmuster bemerken & erkennen lernen,
- Stressresistenz & Resilienz stärken,
- den Fokus auf das Wesentliche schärfen.

... durch Achtsamkeit

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

*Weiglasse 19/4-6 | 1150 Wien

*390€ inkl. Kursmaterial
Sozialtarif auf Anfrage

*mbsr@nikolausfennes.at

