

D3054 MBSR - Schnupperworkshop Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Beginn Freitag, 17.07.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 8,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Chantal Lovaglio

Kursort GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Was ist Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Dieser Workshop bietet Ihnen einen praxisnahen Einblick in das wissenschaftlich erforschte MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn. Sie lernen erste Achtsamkeitsübungen kennen und erfahren, wie MBSR helfen kann, Stress zu reduzieren, Klarheit zu gewinnen und die inneren Ressourcen zu stärken. Der Workshop lädt dazu ein, MBSR unverbindlich kennenzulernen und kann zugleich als Voraussetzung für die Teilnahme am 8-Wochen-MBSR-Kurs im folgenden Herbstsemester genutzt werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum Uhrzeit Ort

17.07.2026 17:00 - 19:30 Uhr Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)