

INFORMATIONEN ZUM ACHTSAMKEITSKURS

IMMER MONTAGS VON 18:00-20:00 UHR



TERMINE

Montag 23.02.2026

Montag 02.03.2026

Montag 09.03.2026

Montag 16.03.2026

Montag 23.03.2026

Montag 30.03.2026

Dienstag 07.04.2026 (statt Ostermontag)

Montag 13.04.2026



WAS IST ACHTSAMKEIT?

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.“

~ Jon Kabat-Zinn