



Fibromyalgie Verein Bayern e. V.

Learning by doing – praktische Einführung in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Der Abend bietet die Möglichkeit, einige praktische Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auszuprobieren und sich zu den gemachten Erfahrungen auszutauschen.

Termin: 16.11.2026

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Referentin: Dr. med. Stephanie Geidies, FÄ für psychosomatische Medizin und Psychotherapie