

Nächste Kurse von Katrin Lotz-Holz

MBSR I Online I mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mit Gelassenheit und Herz in die Woche starten.

Lernen Sie Achtsamkeit und Meditation in einem geschützten Rahmen. Sicher und bequem von zu Hause aus.

Sie bekommen leichtumzusetzende Strategien an die Hand, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Damit Sie inmitten von Stress, Hektik und Unsicherheit Inseln der Ruhe und Gelassenheit finden und Ihr Leben genießen können.

Bei Fragen und um ein telefonisches Vorgespräch zu vereinbaren kontaktieren Sie mich gerne.

Kosten: 390EUR (zertifizierter Präventionskurs, d.h. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75EUR bezuschusst).

Kein Kurs am 16.09.2024.

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 28.10.2024

Uhrzeit: 09:00-11:15 Uhr

Adresse

Online

Langhansstrasse, 18a
14469 Potsdam

MBSR (in Präsenz, mit Krankenkassenzuschuss)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Lernen Sie Achtsamkeit und Meditation, damit Sie inmitten von Stress, Alltagshektik und Unsicherheit Inseln der Ruhe und Gelassenheit finden.

Sie bekommen leichtumzusetzende Strategien an die Hand, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können. So lernen Sie nicht nur in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, sondern können auch die schönen Momente in Ihrem Leben wieder wirklich genießen.

Rufen Sie mich an für ein telefonisches Vorgespräch und um sich Ihren Platz zu reservieren: 0151 / 677 30 349.

Ich freue mich auf Sie.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75EUR bezuschusst.

Kosten: 400EUR

(kein Kurs in den Herbstferien: 22.10. und 29.10.)

Beginn: 03.09.2024 **Ende:** 05.11.2024

Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse

Zentrum für Achtsamkeit Potsdam

Mittelstraße 24
14467 Potsdam

MBSR I Online I mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mit Gelassenheit und Herz in die Woche starten.

Lernen Sie Achtsamkeit und Meditation in einem geschützten Rahmen. Sicher und bequem von zu Hause aus.

Sie bekommen leichtumzusetzende Strategien an die Hand, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Damit Sie inmitten von Stress, Hektik und Unsicherheit Inseln der Ruhe und Gelassenheit finden und Ihr Leben genießen können.

Bei Fragen und um ein telefonisches Vorgespräch zu vereinbaren kontaktieren Sie mich gerne.

Kosten: 390EUR (zertifizierter Präventionskurs, d.h. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75EUR bezuschusst).

Kein Kurs am 16.09.2024.

Beginn: 04.11.2024 **Ende:** 13.01.2025

Uhrzeit: 09:00-11:15 Uhr

Adresse

Online

Langhansstrasse, 18a
14469 Potsdam

MBSR (in Präsenz, mit Krankenkassenzuschuss)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Lernen Sie Achtsamkeit und Meditation, damit Sie inmitten von Stress, Alltagshektik und Unsicherheit Inseln der Ruhe und Gelassenheit finden.

Sie bekommen leichtumzusetzende Strategien an die Hand, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können. So lernen Sie nicht nur in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, sondern können auch die schönen Momente in Ihrem Leben wieder wirklich genießen.

Rufen Sie mich an für ein telefonisches Vorgespräch und um sich Ihren Platz zu reservieren: 0151 / 677 30 349.

Ich freue mich auf Sie.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75EUR bezuschusst.

Kosten: 400EUR

(kein Kurs in den Weihnachtsferien: 24.12. und 31.12.)

Beginn: 12.11.2024 **Ende:** 14.01.2025

Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse

Zentrum für Achtsamkeit Potsdam

Mittelstraße 24

14467 Potsdam