

Nächste Kurse von Hanna Voß

8-wöchiger MBSR-Kurs am Montagabend in Kreuzberg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Lebendigkeit spüren, die Gesundheit stärken und zu mehr innerer Ruhe finden

Wie wäre es,

- in Dir ein Gefühl der tiefen Ruhe und Sicherheit zu spüren, komme, was wolle?
- den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und dem Vertrauen in die eigene Gestaltungsmacht zu begegnen?
- ganz mit Dir in Kontakt zu sein?

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei, einen gesünderen Umgang mit Stress, schwierigen Emotionen und körperlichen Schmerzen zu entwickeln. Das Training kann nachweislich dazu beitragen, die Immunfunktionen zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen sowie ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden fördern.

Wir treffen uns wöchentlich in den wunderschönen Räumen des sjael Berlins in Kreuzberg (Nähe Bergmannstraße).

Teilnahmegebühr: 390€

Meine MBSR-Kurse sind von der ZPP zertifiziert, damit können die Kosten anteilig von den Krankenkassen erstattet werden.

Weitere Infos auf meiner Webseite: www.hannavoss.de/termine

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: mail@hannavoss.de

Uhrzeit: 19.30 - 22.00 Uhr

Adresse

siael

Schwiebusser Straße 9 10965 Berlin

8-wöchiger MBSR-Kurs am Dienstagabend (ONLINE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Lebendigkeit spüren, die Gesundheit stärken und zu mehr innerer Ruhe finden

Wie wäre es,

- in Dir ein Gefühl der tiefen Ruhe und Sicherheit zu spüren, komme, was wolle?
- den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und dem Vertrauen in die eigene Gestaltungsmacht zu begegnen?
- ganz mit Dir in Kontakt zu sein?



Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei, einen gesünderen Umgang mit Stress, schwierigen Emotionen und körperlichen Schmerzen zu entwickeln. Das Training kann nachweislich dazu beitragen, die Immunfunktionen zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen sowie ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden fördern.

Wir treffen uns wöchentlich über Zoom.

Kosten für Privatpersonen: 350€

Meine MBSR-Kurse sind von der ZPP zertifiziert, damit können die Kosten anteilig von den Krankenkassen erstattet werden.

Weitere Infos auf meiner Webseite: www.hannavoss.de/termine

Zu diesem Kurs gehört kein Tag der Achtsamkeit in Stille. Nach Wunsch kann dieser am 23. oder 29.6. nachgeholt werden.

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: mail@hannavoss.de

Beginn: 03.09.2024 **Ende:** 22.10.2024

Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse

ONLINE, über Zoom

Selbstliebe lernen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir können nicht immer wählen, was uns im Leben begegnet. Aber wir haben in jedem Moment die Möglichkeit, zu wählen, wie wir dem Leben und uns selbst begegnen wollen.

Selbst in Situationen, in denen wir ansonsten nicht viel Handlungsspielraum erkennen können, können wir Mitgefühl, Wohlwollen und Freundlichkeit wählen. Auch dann, wenn wir nicht gelernt, oder besser: irgendwann verlernt haben, mitfühlend mit uns zu sein, können wir uns diese Superkraft zurück erobern.

Der Kurs enthält Elemente aus dem MSC-Kurs (Achtsames Selbstmitgefühl) nach Neff/Germer, sowie der Neurosystemischen Integration® nach Verena König.

Kursleitung: Hanna Voß und Mascha Blankschyn

Beginn: 05.09.2024 **Ende:** 10.10.2024

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Adresse

ONLINE, über Zoom



MBSR-Retreat im Schweigen

Kurse mit Übernachtung

Das MBSR-Retreat baut inhaltlich auf den formalen Übungen des MBSR-Kurses und vor allem auf dem Tag der Achtsamkeit in Stille auf. Es richtet sich somit an alle, die bereits mind. einen MBSR-Kurs absolviert haben (oder über vergleichbare Praxis verfügen) und nun tiefer in die Praxis einsteigen wollen.

Das Retreat findet im Gutshaus Buberow in Gransee (Brandenburg) statt. Es ist in absoluter Ruhe zwischen Hamburg und Berlin gelegen und bietet mit seinem großen Garten einen wunderbaren und weitläufigen Ort zum Verweilen.

Die Verpflegung ist vegetarisch-vegan und und wird von uns selbst zubereitet. Das bedeutet, dass Du in einem kleinen Team entweder für die Zubereitung von Frühstück/Brunch, Mittagssnack oder Abendessen zuständig sein wirst. Die Einteilung erfolgt vor Ort, Wünsche versuche ich zu berücksichtigen. Lebensmittel und Getränke stehen vor Ort ebenfalls zur Verfügung.

Beginn: 16.10.2024 **Ende:** 20.10.2024

Adresse

Gutshaus Buberow Am Rundling 11 16775 Gransee