Nächste Kurse von Deirdre Kay - B. Sc. Psychologie

ENGLISH MBSR ONLINE - Financially supported by German health insurance

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
This engaging and interactive MBSR course, delivered by a native tongue English speaker live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices for English speakers living in Germany. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to learning mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awarenss and mindfulness in every day life.

The Meditation Retreat will take place on Saturday 31st of August from 9am to 1pm CET. You are more than welcome to sign up on www.deirdre-kay.com for a preliminary talk or email me on mbsr@deirdre-kay.com.

Beginn: 17.07.2024 **Ende:** 04.09.2024
Uhrzeit: 19:30 Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

Online MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Derzeit kleine Gruppengrößen (max 8 Teilnehmer).

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungtraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay

Beginn: 18.07.2024 **Ende:** 04.09.2024
Uhrzeit: 19:30 Uhr

Adresse
MBSR Achtsamkeitskurs Online Zoom
Bergkoppel 31
25337 Deutschland

ENGLISH MBSR ONLINE - financially supported by German Health Insurance

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

This engaging and interactive MBSR course, delivered by a native tongue English speaker live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices for English speakers living in Germany. This course is certified with the German health insurance and please contact your health insurance for further details. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to learning mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awarenss and mindfulness in every day life.

The Meditation Retreat will take place on Saturday 28th of September from 9am to 1pm CET. You are more than welcome to sign up on www.deirdre-kay.com for a preliminary consultation. I look forward to hearing from you.

Beginn: 05.08.2024 **Ende:** 30.09.2024
Uhrzeit: 19:30 Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

ENGLISH MBSR ONLINE - financially supported by your German Health Insurance

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

This engaging and interactive MBSR course, delivered by a native tongue English speaker live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices for English speakers living in Germany. This course is certified with the German health insurance and please contact your health insurance for further details. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to learning mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awarenss and mindfulness in every day life.

The Meditation Retreat will take place on Saturday 28th of September from 9am to 1pm CET. You are more than welcome to sign up on www.deirdre-kay.com for a preliminary consultation. I look forward to hearing from you.

Beginn: 05.08.2024 **Ende:** 30.09.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

ENGLISH MBSR ONLINE - GERMAN EXPATS - financially supported by German Health Insurance

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

This engaging and interactive MBSR course, delivered by a native tongue English speaker live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices for English speakers living in

Germany. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to learning mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awarenss and mindfulness in every day life.

he Meditation Retreat will take place on Saturday 26th of October. The course dates are 2nd, 9th, 23rd and 30th of September (no course on 16th of September) 7th, 14th, 21st, 28th of October. You are more than welcome to sign up on www.deirdre-kay.com for a free preliminary talk or just call me on 0151 / 70126234 to arrange a time.

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 28.10.2024
Uhrzeit: 20:00 Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

ENGLISH MBSR ONLINE - Improving Sleep with mindfulness - financially supported by German Health Insur
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
This engaging and interactive MBSR course, delivered by a native tongue English speaker live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices for English speakers living in Germany. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to learning mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awarenss and mindfulness in every day life.

The Meditation Retreat will take place on Saturday 16th of November from 9am to 1pm CET. You are more than welcome to sign up on www.deirdre-kay.com for a preliminary talk.

Beginn: 23.09.2024 **Ende:** 11.11.2024
Uhrzeit: 8:30 am Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

MBSR ONLINE - Besser Schlafen mit Achtsamkeit! - financially supported by German Health Insurance
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Schlaflosigkeit ist ein weit verbreitetes Problem in Deutschland, das die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Millionen Menschen beeinträchtigt. Laut dem Bericht der Techniker Krankenkasse leidet jeder vierte Erwachsene an Schlafstörungen, was zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie Herzkrankheiten, Diabetes, Depressionen und Angststörungen führen kann.

Um diesem Problem zu begegnen, biete ich einen neuen MBSR-Kurs an, der speziell auf die Bewältigung von Stress und Schlafproblemen ausgerichtet ist. Dieser Kurs umfasst wöchentliche Sitzungen, die jeweils 15 Minuten länger dauern und extra Achtsamkeitsübungen beinhalten zu der übliche MBSR Kurs. Der gesamte Kurs kostet EUR 440,-. Melden Sie sich unter www.deirdre-kay.com

für ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch an. Ich freue mich auf Sie!

Beginn: 24.09.2024 **Ende:** 12.11.2024
Uhrzeit: 10:00 am Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

ENGLISH MBSR ONLINE - GERMAN EXPATS - financially supported by German Health Insurance
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
This engaging and interactive MBSR course, delivered by a native tongue English speaker live online via Zoom, offers a comprehensive introduction to mindfulness practices for English speakers living in Germany. Whether you're seeking personal growth, stress reduction, or enhanced well-being, this course is your gateway to learning mindfulness techniques that can transform your life. Join us to embark on a journey towards reduced stress, improved self-awarenss and mindfulness in every day life.

The Meditation Retreat will take place on Saturday 9th of November from 9am to 1pm CET. You are more than welcome to sign up on www.deirdre-kay.com for a free preliminary talk or just call me on 0151 / 70126234 to arrange a time.

Beginn: 25.09.2024 **Ende:** 13.11.2024
Uhrzeit: 20:00 Uhr

Adresse
Mindful Space (English, Online)
Bergkoppel 31
25337 Germany

Online MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuss
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Derzeit kleine Gruppengrößen (max 10 Teilnehmer).

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungtraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay

Beginn: 03.10.2024 **Ende:** 21.11.2024
Uhrzeit: 20:15 Uhr

Adresse
MBSR Achtsamkeitskurs Online Zoom
Bergkoppel 31
25337 Deutschland

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuss
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Derzeit kleine Gruppengrößen (max 8 Teilnehmer) mit entsprechendem Hygienekonzept.

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungtraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay

Beginn: 11.10.2024 **Ende:** 29.11.2024
Uhrzeit: 10:00 Uhr

Adresse
Der Raum für Musik und Bewegung
Gärtnerstrasse 10
25335 Elmshorn

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuss
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Derzeit kleine Gruppengrößen (max 8 Teilnehmer) mit entsprechendem Hygienekonzept.

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungtraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay

Beginn: 10.01.2025 **Ende:** 28.02.2025
Uhrzeit: 10:00 Uhr

Adresse
Der Raum für Musik und Bewegung
Gärtnerstrasse 10
25335 Elmshorn