Nächste Kurse von Sebastian Hauck

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?
Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?
Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 13.09.2024 **Ende:** 01.11.2024
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Gesundheitszentrum am Markt
Marktplatz 4
68526 Ladenburg

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?
Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?
Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 10.10.2024 **Ende:** 28.11.2024
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Praxis für Psychotherapie Silvana Hoth

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

G7, 30
68159 Mannheim

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?
Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?
Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse
Online über Zoom