

## Nächste Kurse von Katrin Lotz-Holz

### MBSR I in Präsenz I mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

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

Sie bekommen leicht umzusetzende 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 bezuschusst.

Kosten: 400EUR

**Beginn:** 05.05.2026    **Ende:** 30.06.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:15 Uhr

### Adresse

Zentrum für Achtsamkeit Potsdam

Mittelstraße 24

14467 Potsdam