

## Nächste Kurse von Katrin Lotz-Holz

### MBSR I Online I mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Mit Gelassenheit und Herz in den Frühling 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: 400EUR (zertifizierter Präventionskurs, d.h. von den gesetzlichen Krankenkassen mit mind. 75EUR bezuschusst).

**Beginn:** 03.03.2026    **Ende:** 11.05.2026

**Uhrzeit:** 09:00-11:15 Uhr

### Adresse

#### Online

Langhansstrasse, 18a  
14469 Potsdam