

Nächste Kurse von Hanna Voß

8-wöchiger MBSR-Kurs am Montagabend (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€

Für Unternehmen: 450€

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

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

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

Beginn: 09.02.2026 **Ende:** 30.03.2026

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

ONLINE, über Zoom

8-wöchiger MBSR-Kurs am Dienstagabend in Berlin-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 über Zoom.

Kosten für Privatpersonen: 350€
Für Unternehmen: 450€

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

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

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

Beginn: 10.02.2026 **Ende:** 31.03.2026
Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse

Praxis sjael
Schwiebusser Str 9
10965 Berlin

Tag der Achtsamkeit in Stille

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offen für alle, die bereits einen MBSR-Kurs abgeschlossen haben oder ähnliche Vorerfahrung mitbringen.

Bei Fragen melde Dich gerne: mail@hannavoss.de

Beginn: 15.03.2026 **Ende:** 15.03.2026
Uhrzeit: 10-16 Uhr

Adresse

ONLINE, über Zoom