

## Nächste Kurse von Hanna Voß

### Wochenend-Retreat: Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz Kurse mit Übernachtung

Der Ablauf folgt dem Programm "Grundlagenseminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz", das als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt ist und damit finanziell bezuschusst werden kann.

Es eignet sich sowohl als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis, als auch als kompakte Auffrischung für alle, die bereits einen MBSR-Kurs o. ä. absolviert haben.

Es ist NICHT komplett im Schweigen, aber mit viel Praxis, die sich anschließend gut in den Alltag integrieren lässt. Und natürlich auch viel Raum für Rückzug, um spazieren zu gehen und/oder gemeinsam am Kamin zu sitzen und ins Feuer zu blicken.

**Beginn:** 23.01.2026    **Ende:** 25.01.2026

#### Adresse

Gutshaus Buberow  
Am Rundling 11  
16775 Gransee

### 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](http://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](http://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

**8-wöchiger MBSR-Kurs am Mittwochabend 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](http://www.hannavoss.de/termine)

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: [mail@hannavoss.de](mailto:mail@hannavoss.de)

**Beginn:** 11.02.2026    **Ende:** 01.04.2026

**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](mailto:mail@hannavoss.de)

**Beginn:** 15.03.2026    **Ende:** 15.03.2026

**Uhrzeit:** 10-16 Uhr

#### Adresse

[ONLINE](#), über Zoom

