VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Suzan Wolf

8-Wochen-MBSR-Kurs (Dienstagabend) // Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
→ Der Kurs wird bei 80% Teilnahme von den gesetzlichen (und vielen privaten) Krankenkassen bezuschusst. Der Kurspreis beträgt 380,00 €.

→ Der MBSR Onlinekurs beinhaltet 8 Kurssitzungen á 2,5h und einen Achtsamkeitstag á 6h live über Zoom.

Begleitend zum Kurs erhältst du
- 11 Kursmeditationen und 6 Bonus-Meditationen als Audiodateien
- das MBSR Kurshandbuch per Post
- drei Achtsamkeitspostkarten als Erinnerungshilfe im Alltag
- Aufzeichnungen der wichtigsten Kursinhalte zum Nachhören oder falls du eine Sitzung verpasst

→ Hier kannst du dir direkt einen Termin für das unverbindliche Vorgespräch über Zoom aussuchen: https://zeeg.me/suzanwolf/mbsr-vorgespraech

**
Mein Name ist Suzan Wolf und als Psychologin (M.Sc.) und Achtsamkeitslehrerin helfe ich Menschen dabei, gelassener mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Achtsamkeit ist dabei nicht nur der zentrale Bestandteil meiner Arbeit, sondern auch meines persönlichen Lebenswegs. Ich gebe ausschließlich das weiter, was ich selbst geprüft und als nachhaltig hilfreich empfunden habe.

Als zertifizierte MBSR-Lehrerin (Level 2) begleite ich Einzelpersonen und Unternehmen mit Angeboten zu Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge.

Ich freue mich, dich in einem Erstgespräch näher kennenzulernen. Bitte zögere nicht, mich auch bei Fragen zu kontaktieren.

Mir ist es wichtig, dass in meinen Kursen ganz unterschiedliche Menschen zusammenkommen dürfen. Also falls du dich fragst, ob du hier richtig bist, lautet die Antwort: Ja, du bist herzlich willkommen!

**

→ Hier findest du mehr Informationen über mich und meine Arbeitsweise: www.suzan-wolf.de

Beginn: 17.11.2026 **Ende:** 19.01.2027
Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse
Online über Zoom