

Nächste Kurse von Suzan Wolf

8-Wochen-MBSR-Kurs (Montagabend) // Krankenkassenzuschuss - noch 3 Plätze

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

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

→ Hier kannst du dich direkt zum unverbindlichen Vorgespräch anmelden:

<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: 30.03.2026 **Ende:** 18.05.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Online über Zoom

8-Wochen-MBSR-Kurs (Mittwochabend) // 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 €.

→ Hier kannst du dich direkt zum unverbindlichen Vorgespräch anmelden:

<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: 01.04.2026 **Ende:** 20.05.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Online über Zoom

MBCL-8-Wochen Kurs (Mindfulness-Based Compassionate Living)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Im MBCL-Kurs lernst du, wie du mit dir selbst und anderen freundlicher umgehen kannst. Und das kann einen riesigen Unterschied im Alltag machen. Besonders schön sind auch die regelmäßigen Treffen in einer Gruppe von Gleichgesinnten, die schon mit der Achtsamkeitspraxis (durch einen vorangegangenen MBSR-Kurs) vertraut sind.

Im Vergleich zu MBSR ist das MBCL-Programm etwas vielfältiger und flexibler. Es gibt viele Übungen und Themen zur Auswahl und auch zu Hause kannst du die Anleitungen nutzen, die du in diesem Moment brauchst.

Du erhältst als Teilnehmer/in des Kurses:

- ein persönliches Vorgespräch am Telefon
- ein liebevoll gestaltetes Workbook per Post
- 28 Meditationen des Kursprogramms als mp3

Mehr über MBCL kannst du hier lesen: <https://www.suzan-wolf.de/mbcl-in-mannheim>

→ MBCL-Kurstermine:

28. April, 05. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 09. Juni, 30. Juni, 14. Juli, 28. Juli

Tag der Stille am Sa, 25. Juli 2026 von 10:00 - 14:30 Uhr

→ Eine Onlineteilnahme über Zoom ist jederzeit möglich.

→ Der Kurspreis beträgt 420,00 € inkl. MwSt

→ Hier kannst du dich direkt zum unverbindlichen Vorgespräch anmelden:
<https://zeeg.me/suzanwolf/mbcl-vorgespraech>

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

Beginn: 28.04.2026 **Ende:** 28.07.2026

Uhrzeit: 18:00 bis 20:30 Uhr

Adresse

SoundOase Mannheim

Lameystraße 8

68165 Mannheim

8-Wochen-MBSR-Kurs (Montagabend) // 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 €.

→ Hier kannst du dich direkt zum unverbindlichen Vorgespräch anmelden:
<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: 08.06.2026 **Ende:** 27.07.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

