

## Nächste Kurse von Suzan Wolf

### (Warteliste) MBSR 8-Wochen-Kurs (Montagabend) // Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

→ Du kannst nach Absprache einzelne Sitzungen im Parallelkurs am Dienstag wahrnehmen (online).

→ Der Kurs wird bei 80% Teilnahme von den gesetzlichen (und vielen privaten) Krankenkassen bezuschusst. Der Kurspreis beträgt 420,00 €.

\*\*

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](http://www.suzan-wolf.de)

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

**Beginn:** 02.02.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

#### Adresse

flow - yoga and more

G7 30

68159 Mannheim

### 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 €.

→ 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](http://www.suzan-wolf.de)

**Beginn:** 03.02.2026    **Ende:** 24.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

### Adresse

Online über Zoom

### 8-Wochen-MBSR-Kurs (Montagabend) // Krankenkassenzuschuss (KOPIE)

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](http://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 (KOPIE) (KOPIE)**

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](http://www.suzan-wolf.de)

**Beginn:** 01.04.2026    **Ende:** 20.05.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

**Adresse**

Online über Zoom

