

## Nächste Kurse von Katharina Schick

### 8-Wochen MBSR-Kurs mit neurowissenschaftlichem Hintergrundwissen - live online über Zoom, ZPP-zertifiziert

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Raus aus dem Alltagshamsterrad und rein in das volle Leben. Hier lernen Sie, wie Sie auch bei Herausforderungen gelassen bleiben, selbstbestimmt Ihr Leben gestalten und gut für sich sorgen.

Warum dieser Kurs?

>> vertiefende Theorie durch mein Hintergrundwissen als Neurowissenschaftlerin (M.Sc.) und Psychologin (B.Sc.)

>> Handouts zu jedem Modul mit nützlichen Tipps, Informationen und Inspiration

Mehr Infos und Möglichkeiten für ein kostenloses Informationsgespräch finden Sie auf meiner Website:  
[www.moanamind.com](http://www.moanamind.com)

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,

Ihre Katharina Schick

**Beginn:** 19.01.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

### Adresse

Online via Zoom