

Nächste Kurse von Katharina Schick

***eat meditate love* Retreat - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei Rom**

Kurse mit Übernachtung

* EAT - MEDITATE - LOVE *

– Yoga & Coaching Retreat bei Rom

- Yoga bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang direkt am Pool unter freiem Himmel
- Olivenbäume und blühende Rosenbüsche
- Tiefgreifende Inspiration & Coaching zu Selbstliebe und Achtsamkeit
- Italienische Küche mit 3-Gänge Menü und Gemüse frisch aus dem eigenen Garten
- Entspannung und Meditation
- Reitausflug im Naturreservat Canale Monterano auf Weiden und an Wasserläufen oder alternativ entspannen am Pool
- Freundliche und einander zugewandte Menschen

Eine ganz besondere Zeit für Sie voller Genuss, Yoga und Selbstliebe!

Mehr Infos und Möglichkeiten für ein kostenloses Informationsgespräch finden Sie auf meiner Website:
www.moanamind.com/retreat

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Beginn: 08.04.2026 **Ende:** 12.04.2026

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Casacocò

Via Pisa 1

00066 Manziana

***eat meditate love* Retreat - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei Rom**

Kurse mit Übernachtung

* EAT - MEDITATE - LOVE *

– Yoga & Coaching Retreat bei Rom

- Yoga bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang direkt am Pool unter freiem Himmel
- Olivenbäume und blühende Rosenbüsche

- Tiefgreifende Inspiration & Coaching zu Selbstliebe und Achtsamkeit
- Italienische Küche mit 3-Gänge Menü und Gemüse frisch aus dem eigenen Garten
- Entspannung und Meditation
- Reitausflug im Naturreservat Canale Monterano auf Weiden und an Wasserläufen oder alternativ entspannen am Pool
- Freundliche und einander zugewandte Menschen

Eine ganz besondere Zeit für Sie voller Genuss, Yoga und Selbstliebe!

Mehr Infos und Möglichkeiten für ein kostenloses Informationsgespräch finden Sie auf meiner Website:
www.moanamind.com/retreat

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.), zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:
Tel.: +49 160 98610620
E-Mail: katharina.schick@moanamind.com
Website: www.moanamind.com

Beginn: 08.04.2026 **Ende:** 12.04.2026
Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Casacocò
Via Pisa 1
00066 Manziana

***Detox your mind" - Online Retreat**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In diesem Mini-Retreat nehmen wir uns eine Auszeit vom Alltag. In Stille nehmen wir uns mit verschiedenen Meditationen Zeit für uns selbst und tanken Kraft, um so den Herausforderungen des Alltags gelassener und zentrierter zu begegnen und entspannt und mit frischer Energie wieder durchzustarten.

Mehr Infos und Möglichkeiten für ein kostenloses Informationsgespräch finden Sie auf meiner Website:
www.moanamind.com

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.), zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Beginn: 25.04.2026 **Ende:** 25.04.2026

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Adresse

Online via Zoom

kostenloser Achtsamkeits-Workshop - verstehen wie unser Gehirn tickt

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

>> Wie funktioniert unser Gehirn und wie ermöglicht uns Achtsamkeit mehr Freude und Freiheit in unserem Leben?

Um diese Themen geht es im "free Mindfulness Workshop" am 09.09.26 von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Hier können Sie sich kostenlos anmelden:

<https://moanamind.com/workshop>

Kontaktieren Sie mich gerne, wenn Sie Fragen haben:

Katharina Schick

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen!

Herzlichst,

Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Beginn: 09.09.2026 **Ende:** 09.09.2026

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Adresse

Online via Zoom

***la dolce vita* Retreat - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auf der wunderschönen Insel Procida im Golf von I**

Kurse mit Übernachtung

* LA DOLCE VITA *

– Yoga & Coaching Retreat auf Procida

Gönnen Sie sich eine Auszeit auf der malerischen Insel Procida – ein Ort voller Farben, Gelassenheit und mediterraner Lebensfreude.

Was Sie erwartet:

- Yoga & Meditation unter freiem Himmel mit Blick über das weite Meer (für alle Erfahrungsstufen)
- Inspirierende Coaching-Impulse aus den Neurowissenschaften und Psychologie zu Selbstliebe und persönlichen Weiterentwicklung
- Zeit für dich selbst, zum Entspannen und Genießen unter Olivenbäumen und duftenden Pinien
- Gemütlich über die Insel schlendern, baden und am Hafen entspannen
- Leckere italienische Küche und täglicher Aperitivo-Genuss :)
- Gemeinsamer Bootsausflug im Golf von Neapel
- Freundliche und einander zugewandte Menschen
- und einfach eine tolle Erfahrung, die dein Leben bereichert

Eine ganz besondere Zeit für Sie voller Genuss, Yoga und Selbstliebe!

Mehr Infos und Möglichkeiten für ein kostenloses Informationsgespräch finden Sie auf meiner Website:
www.moanamind.com/retreat

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:
Tel.: +49 160 98610620
E-Mail: katharina.schick@moanamind.com
Website: www.moanamind.com

Beginn: 22.09.2026 **Ende:** 27.09.2026
Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Centro SaMa
Santa Margherita 1
80079 Procida

***la dolce vita* Retreat - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auf der wunderschönen Insel Procida im Golf von I**

Kurse mit Übernachtung

* LA DOLCE VITA *

– Yoga & Coaching Retreat auf Procida

Gönnen Sie sich eine Auszeit auf der malerischen Insel Procida – ein Ort voller Farben, Gelassenheit und mediterraner Lebensfreude.

Was Sie erwartet:

- Yoga & Meditation unter freiem Himmel mit Blick über das weite Meer (für alle Erfahrungsstufen)
- Inspirierende Coaching-Impulse aus den Neurowissenschaften und Psychologie zu Selbstliebe und persönlichen Weiterentwicklung
- Zeit für dich selbst, zum Entspannen und Genießen unter Olivenbäumen und duftenden Pinien
- Gemütlich über die Insel schlendern, baden und am Hafen entspannen
- Leckere italienische Küche und täglicher Aperitivo-Genuss :)
- Gemeinsamer Bootsausflug im Golf von Neapel
- Freundliche und einander zugewandte Menschen
- und einfach eine tolle Erfahrung, die dein Leben bereichert

Eine ganz besondere Zeit für Sie voller Genuss, Yoga und Selbstliebe!

Mehr Infos und Möglichkeiten für ein kostenloses Informationsgespräch finden Sie auf meiner Website:
www.moanamind.com/retreat

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Beginn: 22.09.2026 **Ende:** 27.09.2026

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Centro SaMa

Santa Margherita 1

80079 Procida

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

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.), zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:
Tel.: +49 160 98610620
E-Mail: katharina.schick@moanamind.com
Website: www.moanamind.com

Beginn: 07.10.2026 **Ende:** 02.12.2026
Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

[Online via Zoom](#)

8-Wochen MBCL-Kurs mit neurowissenschaftlichem Hintergrundwissen - live online über Zoom

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

- für uns da sein, Resilienz & Selbstwert stärken und leichter leben!

WIE wir unseren ganz eigenen Weg gehen hat die Macht uns unabhängig von äußeren Umständen überaus glücklich zu machen.

MBCL steht für Mindfulness-Based Compassionate Living und erweitert die eigene Achtsamkeitspraxis mit wertvollen Vertiefungen zu (Selbst-)Mitgefühl, um leichter mit den Auf's und Abs des Lebens zurechtzukommen und sich selbst ein guter Weggefährte/eine gute Weggefährtin zu sein. Sie sind herzlich willkommen!

Das sagt ein ehemaliger Teilnehmer:

"Katharina begleitet mit ihrer warmen und vertrauensvollen Art authentisch, souverän und auch humorvoll durch diesen Kurs. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Der Kurs ist eine Bereicherung auf meinem Weg zu mehr Achtsamkeit. Ich kann diesen MBCL Kurs mit Katharina unbedingt empfehlen."
- Sebastian B.

Warum dieser Kurs?

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

>> Handouts und Audios 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

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Beginn: 12.10.2026 **Ende:** 30.11.2026

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Online via Zoom

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

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,

Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Beginn: 18.01.2027 **Ende:** 15.03.2027

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Online via Zoom

8-Wochen MBCL-Kurs mit neurowissenschaftlichem Hintergrundwissen - live online über Zoom

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

- für uns da sein, Resilienz & Selbstwert stärken und leichter leben!

WIE wir unseren ganz eigenen Weg gehen hat die Macht uns unabhängig von äußeren Umständen überaus glücklich zu machen.

MBCL steht für Mindfulness-Based Compassionate Living und erweitert die eigene Achtsamkeitspraxis mit wertvollen Vertiefungen zu (Selbst-)Mitgefühl, um leichter mit den Auf's und Abs des Lebens zurechtzukommen und sich selbst ein guter Weggefährte/eine gute Weggefährtin zu sein. Sie sind herzlich willkommen!

Das sagt ein ehemaliger Teilnehmer:

"Katharina begleitet mit ihrer warmen und vertrauensvollen Art authentisch, souverän und auch humorvoll durch diesen Kurs. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Der Kurs ist eine Bereicherung auf meinem Weg zu mehr Achtsamkeit. Ich kann diesen MBCL Kurs mit Katharina unbedingt empfehlen."

- Sebastian B.

Warum dieser Kurs?

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

>> Handouts und Audios 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

Ich freue mich auf Sie :)

Herzlichst,
Ihre Katharina Schick*

*Neurowissenschaftlerin (M.Sc.), Mol. Biomed. und Psychologin (B.Sc.). zertifizierte MBSR-, MBCL- und Yogalehrerin

Kontakt:

Tel.: +49 160 98610620

E-Mail: katharina.schick@moanamind.com

Website: www.moanamind.com

Beginn: 20.01.2027 **Ende:** 10.03.2027

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Online via Zoom