

Nächste Kurse von Deirdre Kay - Psychologin (M. Sc. Psychologie)

Online ZOOM MBSR Kurs mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Termine samstags vormittags von 7:45 bis 10:00 Uhr: Mai: 23., 30. Juni: 6., 13., 20., 27., 30., Juli: 4., 11. Der Tag der Achtsamkeit ist OPTIONAL und findet am Sonntag den 5. Juli von 9:00 bis 13:00 Uhr statt.

MBSR 8-Wochen- Onlinekurs; 8 Einheiten a´2 h 15 Minuten.

Dieser Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Kurs findet ausschließlich Online via ZOOM statt. Anmeldungen und weitere Informationen unter www.deirdre-kay.com oder gerne auch telefonisch 0151/70126234. Kosten €360 (inkl. umfangreiches Kursmaterial, Meditations-Audios im MP3 Format etc.)

Beginn: 23.05.2026 **Ende:** 07.07.2026

Uhrzeit: 7:45 Uhr

Adresse

MBSR Achtsamkeitskurs Online Zoom

Bergkoppel 31

25337 Deutschland

Online ZOOM MBSR Kurs mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Termine Dienstags Abends von 20 bis 22:15 Uhr: Mai: 26., 26. Juni: 2., 9., 16., 23., 30., Juli: 7., 14. Der Tag der Achtsamkeit ist OPTIONAL und findet am Sonntag den 5. Juli von 9:00 bis 13:00 Uhr statt.

MBSR 8-Wochen- Onlinekurs; 8 Einheiten a´2 h 15 Minuten.

Dieser Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Kurs findet ausschließlich Online via ZOOM statt. Anmeldungen und weitere Informationen unter www.deirdre-kay.com oder gerne auch telefonisch 0151/70126234. Kosten €360 (inkl. umfangreiches Kursmaterial, Meditations-Audios im MP3 Format etc.)

Beginn: 26.05.2026 **Ende:** 14.07.2026

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Adresse

MBSR Achtsamkeitskurs Online Zoom

Bergkoppel 31

25337 Deutschland

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Krankenkassenzuschuß

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Termine freitags nachmittags von 15 bis 17:15 Uhr: Juni: 5., 12., 19., 26. Juli: 3., 10. 17., 24. Der Tag der Achtsamkeit ist OPTIONAL und findet am Sonntag den 12. Juli von 9:00 bis 13:00 Uhr statt.

MBSR 8-Wochen-Kurs; 8 Einheiten à 2 h 15 Minuten.

Dieser Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldungen und weitere Informationen unter www.deirdre-kay.com oder gerne auch telefonisch 0151/70126234. Kosten €360 (inkl. umfangreiches Kursmaterial, Meditations-Audios im MP3 Format etc.)

Fühlen Sie sich momentan häufig gestresst und vielleicht überlastet? Dann könnte das gut erforschte Stressbewältigungstraining MBSR helfen besser mit Ihren Herausforderungen umzugehen und wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen. Der Teilnahme an einem MBSR Kurs hilft z.B. nachweislich bei persönlichen Krisen, Ängsten, immer wiederkehrenden Grübeleien, Schlafproblemen, Krankheit oder Stress im Job.

Nehmen Sie bei Interesse gern Kontakt zu mir auf. Sie erreichen mich unter: 0151/70126234 oder mbsr@deirdre-kay.com.

Ich würde mich freuen, Sie auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Deirdre Kay
Psychologin / Heilpraktikerin für Psychotherapie

Beginn: 05.06.2026 **Ende:** 24.07.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Adresse

Flow Yogaschule
Gerberstraße 6
25451 Quickborn

Online (Selbst)Mitgefühl mit Achtsamkeit (MBCL) 8-Wochen Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Mitgefühl für dein Herz!

Bist du oft kritisch dir selbst und/oder anderen gegenüber? Legst du die Messlatte sehr hoch? Verstrickst du dich immer wieder in alten, wenig hilfreichen Mustern – und möchtest künftig anders damit umgehen? Dann könnte das 8-wöchige Training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) genau das Richtige für dich sein.

In diesem Frühling biete ich einen Online-Mitgefühlstraining (MBCL) an – montagabends von 20:00 bis 22:30 Uhr, beginnend am 16. März

Melde dich gerne, wenn du dich anmelden möchtest oder noch Fragen hast oder dich über etwas austauschen möchtest. Ich denke gerne mit dir mit.

Beginn: 24.08.2026 **Ende:** 09.11.2026
Uhrzeit: 20:00 Uhr

Adresse

Selbstmitgefühl Online per Zoom
Bergkoppel 31
25337 Koelln-Reisiek, Deutschland

MBCL 8 Wochen Kurs ab Herbst 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Frühling für dein Herz!

Bist du oft kritisch dir selbst und/oder anderen gegenüber? Legst du die Messlatte sehr hoch? Verstrickst du dich immer wieder in alten, wenig hilfreichen Mustern – und möchtest künftig anders damit umgehen? Dann könnte das 8-wöchige Training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) genau das Richtige für dich sein.

In diesem Frühling biete ich einen Mitgefühlstraining (MBCL) an – mittwochabends von 19:00 bis 21:30 Uhr, beginnend am 11. März

Weitere Informationen und Anmeldung:

Melde dich gerne, wenn du dich anmelden möchtest oder noch Fragen hast oder dich über etwas austauschen möchtest. Ich denke gerne mit dir mit.

Beginn: 26.08.2026 **Ende:** 11.11.2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Physicum City Elmshorn
Sandberg 9-13
25335 Elmshorn

MBCL 8 Wochen Kurs ab Herbst 2026 Quickborn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Frühling für dein Herz!

Bist du oft kritisch dir selbst und/oder anderen gegenüber? Legst du die Messlatte sehr hoch? Verstrickst du dich immer wieder in alten, wenig hilfreichen Mustern – und möchtest künftig anders damit umgehen? Dann könnte das 8-wöchige Training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) genau das Richtige für dich sein.

In diesem Frühling biete ich einen Mitgefühlstraining (MBCL) an – mittwochabends von 19:00 bis 21:30 Uhr, beginnend am 11. März

Weitere Informationen und Anmeldung:

Melde dich gerne, wenn du dich anmelden möchtest oder noch Fragen hast oder dich über etwas austauschen möchtest. Ich denke gerne mit dir mit.

Beginn: 28.08.2026 **Ende:** 13.11.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Adresse

Flow Yogaschule
Gerberstraße 6
25451 Quickborn