

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

MBCL 8 Wochen Kurs ab März 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: 11.03.2026 **Ende:** 27.05.2026

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Physicum City Elmshorn
Sandberg 9-13
25335 Elmshorn

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

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 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: 16.03.2026 **Ende:** 08.06.2026

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Adresse

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