

Nächste Kurse von Dipl.-Psych. Sondra Hörz

Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stress begegnet uns überall - ob im Job, in der Familie oder im Alltag. In diesem zweitägigen Seminar erfährst du, wie du durch Achtsamkeit Deinen Stresspegel reduzieren kannst. Wissenschaftlich fundiert, ohne Vorkenntnisse und für jeden offen - ob berufstätig oder nicht. Du gehst mit konkreten Übungen nach Hause, die dir dabei helfen, dein Wohlbefinden zu stärken und gelassener durchs Leben zu gehen. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 13.11.2026 **Ende:** 14.11.2026

Adresse

VHS Lübeck

Huxstraße 118-120
23552 Lübeck