

Nächste Kurse von Kathrin Erasmus

MBSR-Onlinekurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Lerne im MBSR-Onlinekurs, wie du Stress durch Achtsamkeit nachhaltig reduzierst. Basierend auf dem 8-Wochen-Programm von Jon Kabat-Zinn bietet dieser Achtsamkeitskurs online eine fundierte Methode, um Stress und Burnout präventiv zu begegnen. In diesem Achtsamkeitskurs entwickelst du Fähigkeiten, um mit Herausforderungen im Beruf und Alltag gelassener umzugehen und deine mentale Gesundheit langfristig zu stärken.

Wenn du gerade das Gefühl hast, du bist ständig angespannt, funktionierst nur noch oder wünschst dir einfach mal wieder mehr Ruhe im Kopf, dann könnte das genau das Richtige für dich sein. □

Beginn: 13.01.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Kathrin Erasmus

Willinghusener Weg 1 2 22113 Hamburg