

Nächste Kurse von Lara Alte-Teigeler

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - zert. Präventionskurs mit Krankenkassenzuschuss in Hamburg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs beinhaltet:

- ein Vorgespräch
- 8 Sitzungen à 2,5 Stunden
- eine tägliche formale Übungspraxis von 45 Minuten
- den Tag der Achtsamkeit zwischen der 6. und 7. Kurseinheit
- ein Nachgespräch im Anschluss des Kurses (in der Gruppe oder einzeln)
- Audioanleitungen zum Download (Body Scan, Sitz- und Bewegungsmeditation, Yoga im Stehen und Liegen, Meditation mit allen Aspekten, Bergmeditation)
- ein umfangreiches Teilnehmer:inhandbuch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 7-8.

Kosten: 380 Euro

Die Kosten können von den gesetzlichen Krankenkassen teil- oder ganz erstattet werden.

Weitere Infos wie z.B. Bilder von den Räumlichkeiten findest Du auf meiner Homepage.

Beginn: 23.06.2026 **Ende:** 11.08.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Lara Alte-Teigeler

Eimsbütteler Chaussee 52A
20259 Hamburg

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - zert. Präventionskurs mit Krankenkassenzuschuss in Hamburg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs beinhaltet:

- ein Vorgespräch
- 8 Sitzungen à 2,5 Stunden
- eine tägliche formale Übungspraxis von 45 Minuten
- den Tag der Achtsamkeit zwischen der 6. und 7. Kurseinheit
- ein Nachgespräch im Anschluss des Kurses (in der Gruppe oder einzeln)
- Audioanleitungen zum Download (Body Scan, Sitz- und Bewegungsmeditation, Yoga im Stehen und Liegen, Meditation mit allen Aspekten, Bergmeditation)
- ein umfangreiches Teilnehmer:inhandbuch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 7-8.

Kosten: 380 Euro

Die Kosten können von den gesetzlichen Krankenkassen teil- oder ganz erstattet werden.

Weitere Infos wie z.B. Bilder von den Räumlichkeiten findest Du auf meiner Homepage.

Beginn: 13.10.2026 **Ende:** 01.12.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Lara Alte-Teigeler

Eimsbütteler Chaussee 52A

20259 Hamburg