

Nächste Kurse von Gerlind Eschenhagen

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (morgens)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Achtsamkeitstag findet am 19.09.2026 von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr statt.

Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Praxis der Achtsamkeit in einer geschützten und unterstützenden Atmosphäre zu vertiefen. Er ist fester Bestandteil des Programms

Bei Interesse können Sie mich gerne telefonisch unter 0157/51726332 oder per E-Mail an kontakt@eschenhagen.de kontaktieren.

Vor Beginn eines Kurses führe ich grundsätzlich ein 15–30-minütiges, kostenloses Vorgespräch, in dem wir Ihre Fragen klären und gemeinsam schauen, ob das Angebot im Moment gut zu Ihnen passt. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Gerlind Eschenhagen

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen MBSR-Kurse im Rahmen der Prävention. Außerdem können AOK PLUS Gutscheine angenommen werden (aktuell ist damit in der Regel eine vollständige Kursübernahme möglich).

Beginn: 11.08.2026 **Ende:** 29.09.2026

Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Gerlind Eschenhagen

Lortzingstrasse 9

04105 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Leipzig(abends)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Achtsamkeitstag findet am 26.09.2026 von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr statt.

Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Praxis der Achtsamkeit in einer geschützten und unterstützenden Atmosphäre zu vertiefen. Er ist fester Bestandteil des Programms

Bei Interesse können Sie mich gerne telefonisch unter 01575 1726332 oder per E-Mail an kontakt@eschenhagen.de kontaktieren.

Vor Beginn eines Kurses führe ich grundsätzlich ein 15–30-minütiges, kostenloses Vorgespräch, in dem wir Ihre Fragen klären und gemeinsam schauen, ob das Angebot im Moment gut zu Ihnen passt. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Gerlind Eschenhagen

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen MBSR-Kurse im Rahmen der Prävention. Außerdem

können AOK PLUS Gutscheine angenommen werden (aktuell ist damit in der Regel eine vollständige Kursübernahme möglich).

Beginn: 20.08.2026 **Ende:** 08.09.2026

Uhrzeit: 18:00-21:30 Uhr

Adresse

Gerlind Eschenhagen

Lortzingstrasse 9

04105 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Leipzig(abends) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Achtsamkeitstag findet am 28.11.2026 von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr statt.

Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Praxis der Achtsamkeit in einer geschützten und unterstützenden Atmosphäre zu vertiefen. Er ist fester Bestandteil des Programms

Bei Interesse können Sie mich gerne telefonisch unter 01575 1726332 oder per E-Mail an kontakt@eschenhagen.de kontaktieren.

Vor Beginn eines Kurses führe ich grundsätzlich ein 15–30-minütiges, kostenloses Vorgespräch, in dem wir Ihre Fragen klären und gemeinsam schauen, ob das Angebot im Moment gut zu Ihnen passt. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Gerlind Eschenhagen

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen MBSR-Kurse im Rahmen der Prävention. Außerdem können AOK PLUS Gutscheine angenommen werden (aktuell ist damit in der Regel eine vollständige Kursübernahme möglich).

Beginn: 13.10.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 09:00-11:30 Uhr

Adresse

Gerlind Eschenhagen

Lortzingstrasse 9

04105 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Kurs | Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Leipzig(abends) (KOPIE) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Achtsamkeitstag findet am 05.12.2026 von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr statt.

Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Praxis der Achtsamkeit in einer geschützten und unterstützenden Atmosphäre zu vertiefen. Er ist fester Bestandteil des Programms

Bei Interesse können Sie mich gerne telefonisch unter 01575 1726332 oder per E-Mail an kontakt@eschenhagen.de kontaktieren.

Vor Beginn eines Kurses führe ich grundsätzlich ein 15–30-minütiges, kostenloses Vorgespräch, in dem wir Ihre Fragen klären und gemeinsam schauen, ob das Angebot im Moment gut zu Ihnen passt. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Gerlind Eschenhagen

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen MBSR-Kurse im Rahmen der Prävention. Außerdem können AOK PLUS Gutscheine angenommen werden (aktuell ist damit in der Regel eine vollständige Kursübernahme möglich).

Beginn: 21.10.2026 **Ende:** 16.12.2026

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Gerlind Eschenhagen

Lortzingstrasse 9

04105 Leipzig