

## Nächste Kurse von Laurette Bergamelli

### Einführung in die Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs besteht aus einem individuellen Infogespräch, dann 8 Wochenterminen + Nachtreffen 3-4 Wochen nach dem 8 Termin.

Es werden die Grundlagen der Achtsamkeit praktisch erlernt.

Der Kurs kostet 240,00 € und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bei Interesse, bitte für das Infogespräch melden.

Vielleicht bis bald dann!

Herzliche Grüße

Laurette

Weitere Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)

Kontaktmöglichkeit: [laurettebergamelli@web.de](mailto:laurettebergamelli@web.de) oder

+49 171 480 73 09

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 02.06.2026

**Uhrzeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

### Adresse

Haus AchtsamZeit

Waldstraße 1

54314 Hentern

### Einführung in die Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs besteht aus einem individuellen Infogespräch, dann 8 Wochenterminen + Nachtreffen 3-4 Wochen nach dem 8 Termin.

Es werden die Grundlagen der Achtsamkeit praktisch erlernt.

Der Kurs kostet 240,00 € und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bei Interesse, bitte für das Infogespräch melden.

Vielleicht bis bald dann!

Herzliche Grüße

Laurette

Weitere Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)

Kontaktmöglichkeit: [laurettebergamelli@web.de](mailto:laurettebergamelli@web.de) oder

+49 171 480 73 09

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 02.06.2026

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

### Adresse

Haus AchtsamZeit

Waldstraße 1

54314 Hentern

### Einführung in die Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs besteht aus einem individuellen Infogespräch, dann 8 Wochenterminen + Nachtreffen 3-4 Wochen nach dem 8 Termin.

Es werden die Grundlagen der Achtsamkeit praktisch erlernt.

Der Kurs kostet 240,00 € und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bei Interesse, bitte für das Infogespräch melden.

Vielleicht bis bald dann!

Herzliche Grüße

Laurette

Weitere Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)

Kontaktmöglichkeit: [laurettebergamelli@web.de](mailto:laurettebergamelli@web.de) oder

+49 171 480 73 09

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 10.06.2026

**Uhrzeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

### **Adresse**

Praxis Vivenda

Brückenstr. 20

54290 Trier

### **Einführung in die Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs besteht aus einem individuellen Infogespräch, dann 8 Wochenterminen + Nachtreffen 3-4 Wochen nach dem 8 Termin.

Es werden die Grundlagen der Achtsamkeit praktisch erlernt.

Der Kurs kostet 240,00 € und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bei Interesse, bitte für das Infogespräch melden.

Vielleicht bis bald dann!

Herzliche Grüße

Laurette

Weitere Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)

Kontaktmöglichkeit: [laurettebergamelli@web.de](mailto:laurettebergamelli@web.de) oder

+49 171 480 73 09

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 10.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30-20.00 Uhr

### **Adresse**

Praxis Vivenda

Brückenstr. 20

54290 Trier

### **Aufbautraining - Gefühle endlich verstehen und fühlen**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Was sind denn überhaupt Gefühle und wie kann ich sie "fühlen"? Wir denken oft, dass wir fühlen, aber wir denken es eben nur. Die Gefühle bleiben meist „ungeföhlt“, da wir im Verstand hängen bleiben.

Dadurch verdrängen wir vor allem die unangenehmen Gefühle, was im Laufe des Lebens zu weiteren Problemen führen kann. Ein Workshop mit Laurette Bergamelli mit Theorie und Praxisübungen.

Kostenbeitrag 60 €.

Weitere Infos auf [www.einfach-hier-und-jetzt.de](http://www.einfach-hier-und-jetzt.de)  
Kontaktmöglichkeit: [laurettebergamelli@web.de](mailto:laurettebergamelli@web.de) oder  
+49 171 480 73 09

**Beginn:** 10.05.2026

**Uhrzeit:** 10.00 - 16.00 Uhr Uhr

**Adresse**

Haus AchtsamZeit

Waldstraße 1

54314 Hentern