

Nächste Kurse von Laurette Bergamelli

Aufbautraining - 9 Prinzipien Achtsamkeit - Geduld

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das Training ist für Menschen mit Achtsamkeitsvorerfahrungen. In diesen 4 Sitzungen wird anhand Achtsamkeitspraxen sowie Austausch das Verständnis und die Anwendung der Praxis im Alltag vertieft. Falls wir uns noch nicht kennen, biete ich ein kostenloses Infogespräch an. Das Training kostet 80,00 €. Es wird nicht von den KK unterstützt.

Weitere Infos auf www.einfach-hier-und-jetzt.de

Kontaktmöglichkeit: laurettebergamelli@web.de oder

+49 171 480 73 09

Beginn: 02.02.2026 **Ende:** 23.02.2026

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Online

Zoom

Aufbautraining - 9 Prinzipien Achtsamkeit - Anfängergeist

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Das Training ist für Menschen mit Achtsamkeitsvorerfahrungen. In diesen 5 Sitzungen wird anhand Achtsamkeitspraxen sowie Austausch das Verständnis und die Anwendung der Praxis im Alltag vertieft. Falls wir uns noch nicht kennen, biete ich ein kostenloses Infogespräch an. Das Training kostet 95,00 €. Es wird nicht von den KK unterstützt.

Weitere Infos auf www.einfach-hier-und-jetzt.de

Kontaktmöglichkeit: laurettebergamelli@web.de oder

+49 171 480 73 09

Beginn: 02.03.2026 **Ende:** 30.03.2026

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Online

Zoom

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
Kontaktmöglichkeit: 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

Kontaktmöglichkeit: 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

Kontaktmöglichkeit: 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

Kontaktmöglichkeit: 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

Kontaktmöglichkeit: laurettebergamelli@web.de oder

+49 171 480 73 09

Beginn: 10.05.2026

Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Adresse

Haus AchtsamZeit
Waldstraße 1
54314 Hentern