

Nächste Kurse von Cornelia Winkler

MBSR achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung + psychotherapeutische Unterstützung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Am 26. März beginnt ein neuer MBSR-Kurs in meinem Studio in Solingen-Mitte, d.h. ich stelle am 26. März mein Konzept vor. Nach den Osterferien, d.h. am Donnerstag, 16. April, beginnt dann die 1. Kurseinheit. Der letzte Kurstag fällt auf den 4. Juni. An einem Wochenend-Tag etwa in der Mitte des Kurses kann ein Achtsamkeitstag organisiert werden.

Noch kann ich auf individuelle Wünsche eingehen. Da ich auch Verhaltenstherapeutin bin (Klassisch/ACT/Schema-Therapie/EMDR) kann ich nach Ende eines jeweiligen Kurstags auch auf individuelle Problematiken eingehen.

Der Kursbeitrag in Höhe von 290 Euro beinhaltet eine Fülle von Hand-outs (Informationsmaterial) und 3 CDs (Yoga, Tiefenentspannung, Meditation) und kann in Raten bezahlt werden. Im Einzelfall kann der Kursbeitrag auf eine individuelle Situation eines Teilnehmers/einer Teilnehmerin angepasst werden. Am Kursbeitrag sollte eine Teilnahme nicht scheitern.

Nach Ende des MBSR-Kurses besteht die Möglichkeit, an einem meiner Achtsamkeits-Yogakurse teilzunehmen.

Gerne bin ich zu weiteren Rückfragen telefonisch erreichbar.

Cornelia Winkler
0160-906.777.08

www.therapiestudio-solingen.de

Beginn: 26.03.2026 **Ende:** 04.06.2026

Uhrzeit: 17.00-19.30 Uhr

Adresse

Cornelia Winkler
Lübeckerstr. 17
42697 Solingen