

## Nächste Kurse von Christian Hahn

### MBSR Leipzig, Achtsamkeit am Abend (dienstags)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**\*\*Als Präventionskurs von Krankenkassen gefördert\*\***

**\*\*Kostenlos für AOK-Versicherte über Gutscheinprogramm\*\***

**\*\*Halten Sie sich gerne auf meiner Website auf dem Laufenden. Ebenso finden Sie weitere Angebote unseres Studios unter: [www.belight-leipzig.de](http://www.belight-leipzig.de)\*\***

Lernen Sie Achtsamkeit als Gewährseinsschulung und Training der Psychohygiene kennen. Dieser Kurs hilft nachweislich dabei, Stress im Alltag besser zu reduzieren und wertschätzender mit Ihnen und Ihrer Umwelt umzugehen. Die Kurse unter meiner Leitung legen einen hohen Wert auf neueste Erkenntnisse der (Neuro-)Psychologie.

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße,  
Christian Hahn  
Dr. rer. nat. Psychology

**Beginn:** 09.04.2024    **Ende:** 28.05.2024

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

### Adresse

Be Light

Nikolaistraße 33-37  
04109 Leipzig