

## Nächste Kurse von Hanna Voß

### MBSR-Kompaktkurs im Landkreis Oberhavel (So - Fr)

Kurse mit Übernachtung

Vom 24.9. - 29.9.2023 findet ein 6-tägiger MBSR-Kompaktkurs im schönen, auf Achtsamkeit und Yoga ausgerichteten Burghotel Ahead in der Prignitz statt.

Inhaltlich ist der Kompaktkurs ähnlich aufgebaut, wie der reguläre 8-Wochen-Kurs und beinhaltet ebenfalls ein Begleitheft und 4 Audiodateien für die Praxis zu Hause.

Der Kompaktkurs eignet sich perfekt als Einstieg in die Achtsamkeitspraxis, für Wiederholer:innen ist es eine schöne Möglichkeit, die Praxis zu vertiefen.

Der Kurs startet offiziell am Sonntag um 18 Uhr und endet am Freitag um 12 Uhr.

Kosten für das Seminar: 450€

zzgl. 650€ für Unterkunft im EZ inkl. Vollpension

Meine MBSR-Kurse sind bei der ZPP zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Weitere Informationen unter: <https://hannavoss.de/5-tage-mbsr-kompakt>

Bei Fragen zum Kurs freue ich mich über eine Nachricht an: [mail@hannavoss.de](mailto:mail@hannavoss.de)

**Beginn:** 24.09.2023    **Ende:** 29.09.2023

#### Adresse

Ahead Hotel

Burgstraße 3

19309 Lenzen (Elbe)

### Yin Yoga & Meditation – Retreat

Kurse mit Übernachtung

Spüren, fühlen, fließen – im Körper zu Hause sein und tiefes Loslassen lernen

Lerne die Kraft des tiefen Loslassens kennen, erlaube Deinem System, tief zu entspannen und erlebe, wie das Deine Meditationspraxis unterstützen kann!

Dieses 5-tägige Retreat bietet einen tiefen Einstieg in die Lehre und Praxis des Yin Yoga, ergänzt um eine tägliche Meditationspraxis.

Yin Yoga ist ein wunderbarer Ausgleich bei Stress sowie bei körperlichen, emotionalen und mentalen Anspannungen. Es ist eine sanfte Praxis, die dir hilft, wieder in einen wohlwollenden und anstrengungslosen Kontakt mit Dir und Deinem Körper zu finden.

Yin Yoga ist sehr langsam und gerade deshalb so effektiv:

Die einzelnen Positionen werden mehrere Minuten lang gehalten, wobei sie so aufgebaut werden, dass Du dafür möglichst wenig Muskelanstrengung benötigst. Wir nutzen verschiedene Hilfsmittel wie Bolster, Blöcke und Kissen, um den Körper und die großen Muskelgruppen dabei zu unterstützen, in die Entspannung zu gehen. Dadurch erreichen wir die Ebene der Faszien, in denen neben den

Meridianen (die Energiebahnen laut Lehre der TCM) auch die Emotionen beheimatet sind. Eventuell angestaute Energie kann wieder beginnen zu fließen.

Yin Yoga & Meditation:

Eine weitere Qualität von Yin Yoga ist die meditative, nach innen gerichtete, stille Aufmerksamkeit. Ursprünglich wurde die Yoga-Praxis, wie wir sie im Westen heute kennen, entwickelt, um Körper und Geist auf längere Sitzmeditationen vorzubereiten. Somit ist diese Praxis eine hervorragende Ergänzung für eine bereits bestehende oder angestrebte Meditationspraxis.

Weitere Infos auf meiner Seite: <https://hannavoss.de/yin-yoga-retreat-1>

**Beginn:** 23.10.2023    **Ende:** 27.10.2023

### Adresse

Ahead Hotel

Burgstraße 3

19309 Lenzen (Elbe)

### 8-wöchiger MBSR-Kurs am Montagabend (ONLINE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Lebendigkeit spüren, die Gesundheit stärken und zu mehr innerer Ruhe finden

Wie wäre es,

- in Dir ein Gefühl der tiefen Ruhe und Sicherheit zu spüren, komme, was wolle?
- den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und dem Vertrauen in die eigene Gestaltungsmacht zu begegnen?
- ganz mit Dir in Kontakt zu sein?

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei, einen gesünderen Umgang mit Stress, schwierigen Emotionen und körperlichen Schmerzen zu entwickeln. Das Training kann nachweislich dazu beitragen, die Immunfunktionen zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen sowie ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden fördern.

Wir treffen uns wöchentlich über Zoom.

Kosten für Privatpersonen: 350€

Kosten für Unternehmen: 390€

Meine MBSR-Kurse sind von der ZPP zertifiziert, damit können die Kosten anteilig von den Krankenkassen erstattet werden.

Weitere Infos auf meiner Webseite: [www.hannavoss.de/termine](http://www.hannavoss.de/termine)

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: [mail@hannavoss.de](mailto:mail@hannavoss.de)

**Beginn:** 30.10.2023    **Ende:** 18.12.2023

**Uhrzeit:** 19.00 - 21.30 Uhr

**Adresse**

ONLINE, über Zoom

**8-wöchiger MBSR-Kurs am Montagvormittag (ONLINE)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Lebendigkeit spüren, die Gesundheit stärken und zu mehr innerer Ruhe finden

Wie wäre es,

- in Dir ein Gefühl der tiefen Ruhe und Sicherheit zu spüren, komme, was wolle?
- den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und dem Vertrauen in die eigene Gestaltungsmacht zu begegnen?
- ganz mit Dir in Kontakt zu sein?

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei, einen gesünderen Umgang mit Stress, schwierigen Emotionen und körperlichen Schmerzen zu entwickeln. Das Training kann nachweislich dazu beitragen, die Immunfunktionen zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen sowie ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden fördern.

Wir treffen uns wöchentlich über Zoom.

Kosten für Privatpersonen: 350€

Kosten für Unternehmen: 390€

Meine MBSR-Kurse sind von der ZPP zertifiziert, damit können die Kosten anteilig von den Krankenkassen erstattet werden.

Weitere Infos auf meiner Webseite: [www.hannavoss.de/termine](http://www.hannavoss.de/termine)

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: [mail@hannavoss.de](mailto:mail@hannavoss.de)

**Beginn:** 30.10.2023    **Ende:** 18.12.2023

**Uhrzeit:** 9.30 - 12.00 Uhr

**Adresse**

ONLINE, über Zoom

**8-wöchiger MBSR-Kurs am Dienstagabend in Kreuzberg**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Lebendigkeit spüren, die Gesundheit stärken und zu mehr innerer Ruhe finden

Wie wäre es,

- in Dir ein Gefühl der tiefen Ruhe und Sicherheit zu spüren, komme, was wolle?

- den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und dem Vertrauen in die eigene Gestaltungsmacht zu begegnen?
- ganz mit Dir in Kontakt zu sein?

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs unterstützt Dich dabei, einen gesünderen Umgang mit Stress, schwierigen Emotionen und körperlichen Schmerzen zu entwickeln. Das Training kann nachweislich dazu beitragen, die Immunfunktionen zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen sowie ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden fördern.

Wir treffen uns wöchentlich in den wunderschönen Räumen des sjael Berlins in Kreuzberg (Nähe Bergmannstraße).

Teilnahmegebühr für Privatpersonen: 390€  
Teilnahmegebühr für Unternehmen: 450€

Meine MBSR-Kurse sind von der ZPP zertifiziert, damit können die Kosten anteilig von den Krankenkassen erstattet werden.

Weitere Infos auf meiner Webseite: [www.hannavoss.de/termine](http://www.hannavoss.de/termine)

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: [mail@hannavoss.de](mailto:mail@hannavoss.de)

**Beginn:** 31.10.2023    **Ende:** 19.12.2023  
**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

**Adresse**

sjael  
Schwiebusser Straße 9  
10965 Berlin