

#### Nächste Kurse von Hanna Voß

## 8-wöchiger MBSR-Kurs am Montagabend 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: 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

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: mail@hannavoss.de

Beginn: 20.05.2024 Ende: 08.07.2024

Uhrzeit: 19.30 - 22.00 Uhr

## **Adresse**

siael

Schwiebusser Straße 9 10965 Berlin

#### 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: 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

Fragen und Anmeldungen gerne per Email an: mail@hannavoss.de

**Beginn:** 21.05.2024 **Ende:** 09.07.2024

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

## **Adresse**

sjael

Schwiebusser Straße 9 10965 Berlin

# Yin Yoga & Meditation: Im Körper zu Hause sein und tiefes Loslassen lernen

Kurse mit Übernachtung

Dieses 5-tägige Retreat verbindet die loslassende Qualität des Yin Yoga mit einer täglichen, erdenden Meditationspraxis.

Weitere Infos unter: https://hannavoss.de/yin-yoga-retreat-1

**Beginn:** 05.06.2024 **Ende:** 09.06.2024

## **Adresse**

Künstlerhof Roofensee

Berliner Str. 9 16775 Stechlin