

Nächste Kurse von Sebastian Hauck

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?

Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?

Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 06.06.2024 **Ende:** 25.07.2024

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Praxis für Psychotherapie Silvana Hoth

G7, 30

68159 Mannheim

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?

Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?

Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 13.09.2024 **Ende:** 01.11.2024

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Gesundheitszentrum am Markt

Marktplatz 4
68526 Ladenburg

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?

Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?

Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 10.10.2024 **Ende:** 28.11.2024

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Praxis für Psychotherapie Silvana Hoth

G7, 30

68159 Mannheim

MBSR - Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Du fühlst dich oft unter Druck oder unzufrieden?

Du kannst nur selten abschalten oder bist häufig gestresst?

Dich belasten immer wieder die gleichen Ängste und Muster?

Dann entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

In einer spannenden 8-wöchigen Reise zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und ein Stück begleiten zu dürfen.

Viele Grüße,
Sebastian

Beginn: 29.10.2024 **Ende:** 17.12.2024

Uhrzeit: 18:00-20:30 Uhr

Adresse

Online über Zoom

