

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Maria Köhne

Dipl.-Psychologin - MBSR-Lehrerin



Anmeldung und weitere Informationen

www.maria-koehne.de

0171-1745403

koehne.de

Telefon

[info@maria-](mailto:info@maria-koehne.de)

www.maria-koehne.de

Termine 2020

MBSR-8-Wochenkurse

Kursort: Psychologische Gesundheitsförderung
Walburgastr.29, 59872 Meschede

Januar - Februar – März

- Einführungsabend: Mo 20.01.2020
- 8 fortlaufende Termine ab 27.01.2020 jeweils Montag 19.00 -21.30 Uhr
- letzter Abend 30.03.2020
- Tag der Achtsamkeit Sonntag 22.03.2020 von 10.00 -17.00 Uhr
- Kein Kursabend am 10.02. und 02.03.2020

August - September – Oktober

- Einführungsabend: Di 11.08.2020
- 8 fortlaufende Termine ab 19.08.2020 jeweils Mittwoch 19.00 – 21.30 Uhr
- Letzter Abend 14.10.2019
- Tag der Achtsamkeit Samstag 19.09.2020 von 10.00 – 17.00 Uhr
- Kein Kursabend am 23.09.2020

www.maria-koehne.de

Termine 2020

NEU - Grundlagenseminar: Achtsamkeitsbasierte Stress- bewältigung am Arbeitsplatz

Kursort: KompetenzSchmiede Sauerland
Heiminghausen 2a, 57392 Schmallenberg

Februar - März

- 29.02.2020 – 01.03.2020
- jeweils 9.00 – 16.30 Uhr
- 2 Tagesseminar
- Inhalte und Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs in Kompaktform



www.maria-koehne.de

Termine 2020

MBSR-Vertiefungsangebote

Jahresgruppe Achtsamkeit im Alltag

Themen: formelle und informelle Übungspraxis, Achtsamkeitsqualitäten

- **6 x 2,5 Std. dienstags** 19.00 – 21.30 Uhr
- 28.01.2020
- 31.03.2020
- 12.05.2020
- 23.06.2020
- 01.09.2020
- 03.11.2020
- Teilnahme an einem vertiefenden Achtsamkeitstag nach Wahl

Kursort: Walburgastr.29, 59872 Meschede

- **6 x 2,5 Std. dienstags** 19.00 - 21.30 Uhr
- 04.02.2020
- 21.04.2020
- 30.06.2020
- 11.08.2020
- 29.09.2020
- 10.11.2020
- Teilnahme an einem vertiefenden Achtsamkeitstag nach Wahl

Kursort: Walburgastr.29, 59872 Meschede

www.maria-koehne.de

Vertiefungstage Juni - Oktober

- Sonntag 7.6.2020 von 10.00 – 17.00 Uhr
- Samstag 24.10.2020 von 10.00 – 17.00 Uhr

Kursort: KompetenzSchmiede Sauerland
Heiminghausen 2a, 57392 Schmallenberg

Vertiefungskurs Selbstmitgefühl – Juni

- 4 Abende mittwochs 19.00 – 21.30 Uhr
- 03.06.2020 bis 24.06.2020

Kursort: Walburgastr.29, 59872 Meschede

Kursleitung:

Dipl.-Psych. Maria Köhne, MBSR-Lehrerin und
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz TAA



www.maria-koehne.de

Kursorte:

Praxis für Psychologische Gesundheitsförderung,
Walburgastr.29, 59872 Meschede

www.maria-koehne.de

KompetenzSchmiede Sauerland, Heiminghausen 2a,
57392 Schmallenberg

www.kompetenzschmiedesauerland.de

Preise 2020

Für Privatpersonen inkl. 19 % UST / für Unternehmen
auf Anfrage:

- MBSR-8-Wochenkurs 385 €
- Stressbewältigung am Arbeitsplatz 285 €
- Vertiefung Jahresgruppe 5 x 3 Std. 210 € Für TeilnehmerInnen der Jahresgruppe ist ein vertiefender Achtsamkeitstag im Preis enthalten.
- Vertiefungstag 75 €
- Vertiefungskurs Selbstmitgefühl 160 €

Der MBSR-8-Wochenkurs und das 2-Tagesseminar „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ wird als Präventionsangebot im Bereich Stressbewältigung nach § 20 durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Gerne möchte ich mein MBSR-Angebot für möglichst viele Personen zugänglich machen. Bitte sprechen Sie mich an, dass wir Lösungen suchen wie beispielsweise Ratenzahlung oder eine Ermäßigung in besonderen Fällen.

www.maria-koehne.de