

## Nächste Kurse von Martin Hubal

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz: mindful@work!

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wenn du Achtsamkeit lernen möchtest, weil du in einem herausfordernden, stressigen beruflichen Umfeld mit deinem Stress besser klarkommen möchtest, (oder als Unternehmen/Organisation ein wirksames BGM-Format suchst), ist mindful@work eine starke Option: ein 2-Tages-Kompaktkurs mit 8 Modulen à 90 Minuten, orientiert am Ursprungskonzept moderner Achtsamkeitstrainings (MBSR)

Zeit: Samstag, 13. & Sonntag 14. Juni 2026 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Kursort: Gesundheitszentrum (ehemals INTEGRA), Neue Sülze 5-6, 21335 Lüneburg

Kosten: 350,- € (inkl. 19 % Umsatzsteuer) inklusive Audio-Dateien zu allen Übungen und Meditationen, sowie ein gedrucktes Handout

**Beginn:** 13.06.2026    **Ende:** 14.06.2026

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

#### Adresse

Gesundheitszentrum (ehemals INTEGRA)

Neue Sülze 5

21335 Lüneburg

### MBSR-Kurs Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Alle Kursteilnehmende erhalten einen Zugang zu einem MBSR-Online-Kurs mit allen 8 Modulen. Ideal zum Nacharbeiten und Üben der Inhalte, besonders wenn Du einen Kursabend versäumt hast. Die Online-Module bleiben für dich ein Jahr verfügbar! Der Zugang zum Online-Kurs ist im Preis inbegriffen!

**Beginn:** 22.10.2026    **Ende:** 17.12.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:30 Uhr

#### Adresse

Gesundheitszentrum (ehemals INTEGRA)

Neue Sülze 5

21335 Lüneburg