

Nächste Kurse von Annette Inzelmann

MBSR 03-2026A

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-Kurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.

Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 31.03.2026 **Ende:** 19.05.2026

Uhrzeit: 18.30 bis 21.00 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44

22587 Hamburg

MBCT 04-2026A1

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT-Programm zur Rückfallvorsorge nach Depressionen/ bei Ängsten.

Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 01.04.2026 **Ende:** 20.05.2026

Uhrzeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44

22587 Hamburg

MBCT 04-2026A2

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBCT-Programm zur Rückfallvorsorge nach Depressionen/ bei Ängsten.

Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 02.04.2026 **Ende:** 21.05.2026

Uhrzeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44

22587 Hamburg

Ein Tag in Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag vorwiegend im Schweigen, mit angeleiteten Meditationen. Nur mit Vorerfahrung.

Beginn: 17.05.2026 **Ende:** 17.05.2026

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Franziskus e. V.
Op'n Hainholt 88
22589 Hamburg