

Nächste Kurse von Annette Inzelmann

MBCT 10-2025V

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBCT-Programm zur Rückfallvorsorge nach Depressionen/ bei Ängsten. Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 29.10.2025 **Ende:** 17.12.2025

Uhrzeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44 22587 Hamburg

MBSR 10-2025A

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Klassischer MBSR-Kurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 29.10.2025 **Ende:** 17.12.2025

Uhrzeit: 18.30 bis 21.00 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: 07.12.2025 **Ende:** 07.12.2025

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Franziskus e. V.

Op'n Hainholt 88 22589 Hamburg