

#### Nächste Kurse von Katharina Schacht

# **MBCL Monatskurs mit Dyaden**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs findet einmal im Monat statt. Zwischen den Terminen praktizieren die Teilnehmenden 1-2 telefonische Dyaden von jeweils 20 Min.

# Termine im Einzelnen:

Montag, 5. Januar 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 2. Februar 2028 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 2. März 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 30. März 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 4. Mai 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 1. Juni 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 29. Juni 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr Montag, 6. Juli 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

# Mehr Informationen unter:

https://www.mbsr-eppendorf.de/mbcl

**Beginn:** 05.01.2026 **Ende:** 06.07.2026

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

# **Adresse**

MBSR-Eppendorf Lokstedter Weg 36 20251 Hamburg

#### **MBSR-Kurs 1**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Mehr Informationen findest du unter: www.mbsr-eppendorf.de

**Beginn:** 06.01.2026 **Ende:** 03.03.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr

#### **Adresse**

MBSR-Eppendorf Lokstedter Weg 36 20251 Hamburg

# MBSR-Kurs-2

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Mehr Informationen findest du unter: www.mbsr-eppendorf.de

**Beginn:** 07.01.2026 **Ende:** 04.03.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr



# Adresse

MBSR-Eppendorf Lokstedter Weg 36 20251 Hamburg