

## Nächste Kurse von Katharina Schacht

### Vertiefungskurs MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

monatlicher Vertiefungskurs MBSR

4 Einheiten à 2 Std., in Präsenz (online Teilnahme möglich)

Termine im Einzelnen:

15. April, 20. Mai, 17. Juni, 8. Juli 2026

Kosten 160 Euro

Weitere Informationen unter: [www.katharinaschacht.de](http://www.katharinaschacht.de)

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 18.30-20.30 Uhr

### Adresse

Jungfrauenthal 45, Hamburg

Jungfrauenthal 45

20149 Hamburg

### MBCL Monatskurs mit Dyaden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

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

Termine im Einzelnen

Montag, 20. April 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, 6. Juli 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 3. Aug. 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 31. Aug. 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 21. Sept. 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 12. Okt. 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mehr Informationen unter:

[www.katharinaschacht.de](http://www.katharinaschacht.de)

**Beginn:** 20.04.2026    **Ende:** 12.10.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

Online

Roonstr. 37

20253 Hamburg

### MBSR-Kurs-3

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen unter [www.katharinaschacht.de](http://www.katharinaschacht.de)

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026  
**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

**Adresse**

Jungfrauenthal 45, Hamburg  
Jungfrauenthal 45  
20149 Hamburg

**Achtsamkeitstag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Achtsamkeitstag MBSR  
weitere Informationen unter [www.katharinaschacht.de](http://www.katharinaschacht.de)

**Beginn:** 27.06.2026    **Ende:** 27.06.2026  
**Uhrzeit:** 10.00-16.00 Uhr

**Adresse**

Raum für Meditation und Bewegung  
Rutschbahn 11  
20146 Hamburg

**MBSR-Kurs 4**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Weitere Infos unter: [www.katharinaschacht.de](http://www.katharinaschacht.de)

**Beginn:** 01.09.2026    **Ende:** 27.10.2026  
**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

**Adresse**

Jungfrauenthal 45, Hamburg  
Jungfrauenthal 45  
20149 Hamburg

**Achtsamkeitstag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Achtsamkeitstag  
weitere Informationen unter: [www.katharinaschacht.de](http://www.katharinaschacht.de)

**Beginn:** 10.10.2026    **Ende:** 10.10.2026  
**Uhrzeit:** 10.00-16.00 Uhr

**Adresse**

Raum für Meditation und Bewegung  
Rutschbahn 11  
20146 Hamburg