

## Nächste Kurse von Katharina Schacht

### 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

### 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,

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

Montag, 23. Nov. 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 14. Dez. 2026 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 11. Jan. 2027 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 15. Feb. 2027 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Montag, 15. März 2027 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mehr Informationen unter:

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

**Beginn:** 31.08.2026    **Ende:** 15.03.2027

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

Online

Roonstr. 37

20253 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