

## Nächste Kurse von Sabine Bergmann

### Workshop

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Leben aus erster Hand

So heißt unser Workshop, in dem wir euch zeigen wollen, wie man sich aus alten ungesunden Konditionierungen befreien kann und selbstbestimmt ein gelasseneres, glücklicheres Leben führen kann!

All unsere vergangenen Erfahrungen speichert unser Gehirn, um auf Grundlage dessen vorhersagen zu können, was in jedem Moment passieren wird – als Schutzfunktion.

Das, was wir im gegenwärtigen Moment erleben und als „Leben aus erster Hand“ betrachten, ist also in Wirklichkeit eine ziemlich perfekte Simulation, die wir mit der Realität verwechseln.

In zahlreichen Übungen und durch die Vermittlung von neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft geht es in unserem Workshop darum, welchen Einfluss alte abgespeicherte Bewertungen auf den allerersten Eindruck einer aktuellen Erfahrung haben: angenehm, unangenehm oder neutral.

(Nach Mark Williams (Williams ist eine Schlüsselfigur bei der Entwicklung von MBCT) & Danny Penman: Das neue Achtsamkeitstraining: Die Botschaften von Gefühlen erkennen und entschärfen)  
Mit Franziska Wulff und Sabine Bergmann  
Präsenz und online!

**Beginn:** 14.03.2026

**Uhrzeit:** 10.00 bis 16.00 Uhr

### Adresse

MBSR-Eppendorf

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

### MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.mbsr-eppendorf.de](http://www.mbsr-eppendorf.de)

**Beginn:** 17.03.2026    **Ende:** 05.05.2026

**Uhrzeit:** 09.30-12.00 Uhr

### Adresse

MBSR-Eppendorf

Lokstedter Weg 36  
20251 Hamburg

### MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.mbsr-eppendorf.de](http://www.mbsr-eppendorf.de)

**Beginn:** 18.03.2026    **Ende:** 06.05.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

#### Adresse

**MBSR-Eppendorf**

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

### Mindful Parenting

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful-Parenting richtet sich an alle Eltern. Hier steht das Stressverhalten der Eltern im Mittelpunkt und nicht das Problemverhalten des Kindes. Es geht hier nicht um fertige Erziehungs-Lösungen, sondern darum, die eigenen Reaktionen besser zu verstehen und mitfühlender damit umzugehen. Dies ermöglicht Ihnen mehr Selbstfürsorge und Gelassenheit zu entwickeln und die negativen Automatismen zu durchbrechen.

Weitere Informationen: [www.coaching-mbsr-hamburg.de](http://www.coaching-mbsr-hamburg.de)

**Beginn:** 26.08.2026    **Ende:** 14.10.2026

**Uhrzeit:** 18.30 bis 21.00 Uhr Uhr

#### Adresse

**Das Rosa Haus**

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg