

Nächste Kurse von Birgit Kästner

Achtsam. Sein. Achtsamkeitstag in HH Altona

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsam. Sein.

Zeit für dich. Vom Tun- in den Seinmodus umschalten. Hinwendung. Bei dir ankommen.

Entschleunigung. Sein.

Gerade in dieser aufwühlenden Zeit brauchen wir Ruhe und Zentrierung, um in Balance zu kommen oder zu bleiben, inneren Frieden zu erleben - auch oder gerade, wenn dieser im Außen so verletzlich ist. Wir berühren unser Herz und verbinden uns mit dem uns eigenen Mitgefühl.

Für Menschen mit Vorerfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation.

Auch wer lange nicht praktiziert hat, ist herzlich willkommen! Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich freue mich auf Sie!

Beginn: 01.03.2026

Uhrzeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

Offener Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich mal (wieder) zusammen sitzen. Für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Die Kraft der gemeinsamen Meditation spüren, andere wiedersehen oder kennenlernen, Erfahrungen austauschen, die Achtsamkeitspraxis kennenlernen, auffrischen, vertiefen.

Es gibt Raum, Fragen zum MBSR Grundkurs zu klären.

Beginn: 13.04.2026 **Ende:** 13.04.2026

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

MBSR Grundkurs # mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In den Hamburger Maiferien bis Pfingsten findet eine dreiwöchige Kurspause statt. Im ersten Teil des Kurses erlernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit und eine bewusste Körperwahrnehmung. In der Kurspause bekommen Sie Impulse, das Erlernte umzusetzen und zu stabilisieren. Im zweiten Teil sind dann der Umgang mit Schwierigkeiten und Stressbewältigung Schwerpunktthemen des Kurses.

Weitere Infos finden Sie auf meiner Website. Melden Sie sich gerne für ein telefonisches Vorgespräch, ich freue mich auf Sie.

Beginn: 20.04.2026 **Ende:** 29.06.2026

Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr

Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

Achtsam. Sein. Achtsamkeitstag in HH Altona

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsam. Sein.

Zeit für dich. Vom Tun- in den Seinmodus umschalten. Hinwendung. Bei dir ankommen.

Entschleunigung. Sein.

Gerade in dieser aufwühlenden Zeit brauchen wir Ruhe und Zentrierung, um in Balance zu kommen oder zu bleiben, inneren Frieden zu erleben - auch oder gerade, wenn dieser im Außen so verletzlich ist. Wir berühren unser Herz und verbinden uns mit dem uns eigenen Mitgefühl.

Für Menschen mit Vorerfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation.

Auch wer lange nicht praktiziert hat, ist herzlich willkommen! Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich freue mich auf Sie!

Beginn: 21.06.2026

Uhrzeit: 10.00 - 17.00 Uhr

Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

Offener Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich mal (wieder) zusammen sitzen. Für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Die Kraft der gemeinsamen Meditation spüren, andere wiedersehen oder kennenlernen, Erfahrungen austauschen, die Achtsamkeitspraxis kennenlernen, auffrischen, vertiefen.

Es gibt Raum, Fragen zum MBSR Grundkurs zu klären.

Beginn: 06.07.2026 **Ende:** 06.07.2026

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen