

## Nächste Kurse von Uta Knauer

### Vertiefungskurs Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis, Körperachtsamkeit, Selbstfürsorge und immer wieder die Kraft des Atems erfahren.

**Beginn:** 26.02.2026    **Ende:** 05.03.2026

**Uhrzeit:** 18:30- 21:00 Uhr Uhr

### Adresse

Beratung/Coaching Knauer

Kattowitzerstr. 1

13125 Berlin

### Tag der Stille (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 28.02.2026    **Ende:** 28.02.2026

**Uhrzeit:** 10:00 -17:00 Uhr

### Adresse

evang. Gemeindehaus Alt Karow in Berlin Karow

Alt Karow 55

13125 Berlin Karow

### MBSR 8 Wochenkurs (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stressbewältigung lernen in dem 8 Wochen Curriculum von Jon Kabat Zinn

**Beginn:** 05.10.2026    **Ende:** 23.11.2026

**Uhrzeit:** 10:00-12:30 Uhr

### Adresse

Meditation/Supervision/Beratung Knauer

Kattowitzer Straße 1

13125 Berlin

### Tag der Stille (KOPIE) (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 07.11.2026    **Ende:** 07.11.2026

**Uhrzeit:** 10:00 -17:00 Uhr

**Adresse**

evang. Gemeindehaus Alt Karow in Berlin Karow  
Alt Karow 55  
13125 Berlin Karow