

## Nächste Kurse von Franziska Wulff

### MBCL 8-Wochenkurs zum Training von achtsamen Mitgefühl mit sich und anderen als Präsenzveranstaltung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer 8-Wochen MBCL-Kurs als Aufbaukurs nach einem MBSR- oder MBCT-Kurs zur Stärkung von achtsamen Mitgefühl für sich und andere. Präsenzveranstaltung in Hamburg. Mit zahlreichen Audios und Workbook zur Vertiefung der Erfahrungen mit Alltag. Termine: 05.03. / 12.03. / 26.03. / 02.04. / 16.04. / 23.04. / 07.05. / 13.05. (!) ACHTUNG: letzter Kurstag ausnahmsweise an einem Mittwoch!

**Beginn:** 05.03.2026    **Ende:** 13.05.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

#### Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

### MBSR 8-Wochenkurs mit Krankenkassenzuschuss Freitag Vormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8 Wochenkurs als Präsenzveranstaltung als Live-Online Kurs, mit Krankenkassenzuschuss, Ermäßigung auf Anfrage

Termine: 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 27.02. / 06.03.

**Beginn:** 17.04.2026    **Ende:** 19.06.2026

**Uhrzeit:** 10.00 - 12.30 Uhr

#### Adresse

Live-Online

Hamburg

### MBSR 8-Wochenkurs mit Krankenkassenzuschuss Freitag Abend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR 8 Wochenkurs als Präsenzveranstaltung in einem großen Yoga-Raum in Eimsbüttel mit Luftfilter, mit Krankenkassenzuschuss, Ermäßigung auf Anfrage

Termine: 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 27.02. / 06.03.

**Beginn:** 17.04.2026    **Ende:** 06.03.2026

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.30 Uhr

#### Adresse

Yoga Connection

Bogenstrasse 45d

20144 Hamburg Eimsbüttel

**MBCL 8-Wochenkurs zum Training von achtsamen Mitgefühl mit sich und anderen Live-Online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer 8-Wochen MBCL-Kurs als Aufbaukurs nach einem MBSR- oder MBCT-Kurs zur Stärkung von achtsamen Mitgefühl für sich und andere. Live-Online per Zoom. Mit zahlreichen Audios und Workbook zur Vertiefung der Erfahrungen mit Alltag. Termine: 22.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06.

**Beginn:** 22.04.2026    **Ende:** 17.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30 - 21.00 Uhr

**Adresse**

Live-Online

Hamburg