

## Nächste Kurse von Birgit Hartmann-Pool

### Meditationsgruppe: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vertiefen | Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Fällt es dir schwer, die Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl alleine aufrechtzuerhalten?  
Möchtest du in Gemeinschaft deine Meditation vertiefen und deine Fähigkeit zur Selbstfürsorge stärken?

Geleitete Meditationen in Bewegung und Ruhe sowie stille Meditationen und ein achtsamer Austausch, ermöglichen Dir neue Erfahrungen zu machen und Dir Unterstützung zu holen. Jedes Halbjahr beschäftigen wir uns mit einem Schwerpunktthema wie Selbstmitgefühl, Metta-Meditation, Hindernisse oder Grundlagen der Achtsamkeit u.a.. 6 Termine, freitags 1 x im Monat:

21.1. | 11.2. | 18.3. | 15.4. | 6.5. | 10.06.2026

Und wenn Du an einem Termin einmal nicht, dann komme einfach in die Mittwochsgruppe und hole den Termin nach.

Wenn du Fragen hast schreibe mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufe mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Dich!

**Beginn:** 21.01.2026    **Ende:** 10.06.2026

**Uhrzeit:** 19.00–20.30 Uhr

#### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Meditationsgruppe: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vertiefen | Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Fällt es dir schwer, die Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl alleine aufrechtzuerhalten?  
Möchtest du in Gemeinschaft deine Meditation vertiefen und deine Fähigkeit zur Selbstfürsorge stärken?

Geleitete Meditationen in Bewegung und Ruhe sowie stille Meditationen und ein achtsamer Austausch, ermöglichen Dir neue Erfahrungen zu machen und Dir Unterstützung zu holen. Jedes Halbjahr beschäftigen wir uns mit einem Schwerpunktthema wie Selbstmitgefühl, Metta-Meditation, Hindernisse oder Grundlagen der Achtsamkeit u.a.. 6 Termine, freitags 1 x im Monat:

23.1. | 13.2. | 20.3. | 17.4. | 8.5. | 12.06.2026

Und wenn Du an einem Termin einmal nicht, dann komme einfach in die Mittwochsgruppe und hole den Termin nach.

Wenn du Fragen hast schreibe mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufe mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Dich!

**Beginn:** 23.01.2026    **Ende:** 12.06.2026

**Uhrzeit:** 16.30–18.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR Infoveranstaltung: Einblicke, Hintergründe und kleine Übungen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Infoveranstaltung ist eine Einladung für alle Interessierten an einem MBSR-8-Wochen Kurs, an Achtsamkeit und Meditation. Inhalt: Informationen über den Ablauf des MBSR-8-Wochenkurses, Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen, Zeit für Fragen rund um den Kurs.

Ist es Ihnen nicht möglich an dieser Informationsveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren.

Alle Termine finden Sie unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 23.03.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR Infoveranstaltung am Morgen: Einblicke, Hintergründe und kleine Übungen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Infoveranstaltung ist eine Einladung für alle Interessierten an einem MBSR-8-Wochen Kurs, an Achtsamkeit und Meditation. Inhalt: Informationen über den Ablauf des MBSR-8-Wochenkurses, Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen, Zeit für Fragen rund um den Kurs.

Ist es Ihnen nicht möglich an dieser Informationsveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren.

Alle Termine finden Sie unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 25.03.2026    **Ende:** 25.03.2026

**Uhrzeit:** 10.00 – 11.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR Infoveranstaltung: Einblicke, Hintergründe und kleine Übungen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Infoveranstaltung ist eine Einladung für alle Interessierten an einem MBSR-8-Wochen Kurs, an Achtsamkeit und Meditation. Inhalt: Informationen über den Ablauf des MBSR-8-Wochenkurses, Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen, Zeit für Fragen rund um den Kurs.

Ist es Ihnen nicht möglich an dieser Informationsveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen

Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren.  
Alle Termine finden Sie unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 11.04.2026    **Ende:** 11.04.2026

**Uhrzeit:** 10.00 – 11.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR Infoveranstaltung: Einblicke, Hintergründe und kleine Übungen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Infoveranstaltung ist eine Einladung für alle Interessierten an einem MBSR-8-Wochen Kurs, an Achtsamkeit und Meditation. Inhalt: Informationen über den Ablauf des MBSR-8-Wochenkurses, Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen, Zeit für Fragen rund um den Kurs.

Ist es Ihnen nicht möglich an dieser Informationsveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren.  
Alle Termine finden Sie unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 13.04.2026    **Ende:** 13.04.2026

**Uhrzeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR-Kurs Frühjahr | Online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kurstermine

14.4. | 21.4. | 5.5. | 12.5. | 19.5. | 26.5. | 2.6. | 9.6..2026

Tag der Achtsamkeit: 30.5.2026, 11.00–17.30 Uhr

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 2., 6. und 7. Oktober 2025

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst

Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 14.04.2026    **Ende:** 09.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.00 Uhr

## Adresse

Online

22589 Hamburg

### MBSR-Kurs Frühjahr | Vormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kurstermine

15.4. | 22.4. | 6.5. | 13.5. | 20.5. | 27.5. | 3.6. | 10.6.2026

Tag der Achtsamkeit: 30.5.2025, 11.00–17.30 Uhr

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 17.6. und 18.6.2025.

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst

Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 22.04.2026

**Uhrzeit:** 9.30 – 12.00 Uhr

## Adresse

Online

22589 Hamburg

### Deep Rest – Tiefes Ruhen für innere Klarheit, Weite und Mitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag Deep Rest – Tiefes Ruhen, eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation, die im Liegen praktiziert wird. Das Sitzen ist auch willkommen, wenn das für dich angenehmer ist. Neben angeleiteten Meditationen in Ruhe und Bewegung, wird es auch stille Meditationen geben.

Was, wenn du nichts tun musst, um bei dir anzukommen?

Wenn du dich einfach sinken lassen darfst – in einen Raum, der dich hält und trägt?

Wenn dein Körper entspannen darf, dein Geist mehr und mehr zur Ruhe findet – und du einfach nur da bist? Ganz hier. Ganz du, so wie du bist!

Bitte mitbringen:

Eine Yogamatte / Isomatte oder andere weiche Unterlage.

Etwas zu essen für dich in der Mittagspause.

Getränke, wie heißer Tee und Wasser, sind vorhanden.

Socken, Kissen, Bänkchen und Stühle und Decken sind vorhanden.

Ich freue mich auf Dich!

Birgit  
www.birgit-hartmann-pool.de

**Beginn:** 27.06.2026    **Ende:** 27.06.2026  
**Uhrzeit:** 10.00–17.00 Uhr

**Adresse**

Kirche der Stille  
Bei der Johanniskirche 16  
22767 Hamburg

**Dem Herzen lauschen – Schweige-Retreat im Kloster**

Kurse mit Übernachtung

Ein verlängertes Wochenende um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang,  
Beginn Freitag 16.00 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

<https://www.birgit-hartmann-pool.de/Achtsamkeit-im-Alltag/Auszeiten-Achtsamkeitstage-Retreats.php>

**Beginn:** 06.08.2026    **Ende:** 09.08.2026

**Adresse**

Kloster Nütschau  
Schloßstraße 26  
23843 Travenbrück

**Deep Rest – Tiefes Ruhen für innere Klarheit, Weite und Mitgefühl**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag Deep Rest – Tiefes Ruhen, eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation, die im Liegen praktiziert wird. Das Sitzen ist auch willkommen, wenn das für dich angenehmer ist. Neben angeleiteten Meditationen in Ruhe und Bewegung, wird es auch stille Meditationen geben.

Was, wenn du nichts tun musst, um bei dir anzukommen?  
Wenn du dich einfach sinken lassen darfst – in einen Raum, der dich hält und trägt?  
Wenn dein Körper entspannen darf, dein Geist mehr und mehr zur Ruhe findet –  
und du einfach nur da bist? Ganz hier. Ganz du, so wie du bist!

Bitte mitbringen:

Eine Yogamatte / Isomatte oder andere weiche Unterlage.  
Etwas zu essen für dich in der Mittagspause.  
Getränke, wie heißer Tee und Wasser, sind vorhanden.  
Socken, Kissen, Bänkchen und Stühle und Decken sind vorhanden.

Ich freue mich auf Dich!  
Birgit  
www.birgit-hartmann-pool.de

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

**Uhrzeit:** 10.00–17.00 Uhr

**Adresse**

Kirche der Stille

Bei der Johanniskirche 16

22767 Hamburg

**Dem Herzen lauschen – Schweige-Retreat im Kloster**

Kurse mit Übernachtung

Ein Wochenende um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang,

Beginn Freitag 16.00 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

<https://www.birgit-hartmann-pool.de/Achtsamkeit-im-Alltag/Auszeiten-Achtsamkeitstage-Retreats.php>

**Beginn:** 13.11.2026    **Ende:** 15.11.2026

**Adresse**

Kloster Nütschau

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück