Nächste Kurse von Birgit Hartmann-Pool

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

Beginn: 06.01.2026 **Ende:** 06.01.2026
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 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

Beginn: 20.01.2026 **Ende:** 20.01.2026
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:
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 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

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

Beginn: 21.01.2026 **Ende:** 21.01.2026
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 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 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

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: 24.01.2026 **Ende:** 24.01.2026
Uhrzeit: 10.00–17.00 Uhr Uhr

Adresse
Kirche der Stille
Bei der Johanniskirche 16
22767 Hamburg

Bildungsurlaub MBSR-Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Kurs basiert auf dem MBSR-8-Wochen-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn. In dieser kompakten Form, lernen Sie alle Inhalte und Übungen aus dem klassischen MBSR-Curriculum kennen und üben diese ein. MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) steht für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und ist eine effektive und wissenschaftlich erforschte Methode, um Stress abzubauen.

Bei Fragen schreiben Sie mir gerne eine E-Mail: Info@birgit-hartmann-pool.de oder rufen Sie mich an 040 · 39 10 92 46.

Beginn: 26.01.2026 **Ende:** 30.01.2026
Uhrzeit: 9.00–16.30 Uhr

Adresse
VHS-Halstenbek
Schulstraße 9 9
25469 Halstenbek

MBSR-Kurs Jahresbeginn | Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-Kurstermine
3.2. | 10.2. | 17.2. | 24.2. | 3.3. | 10.3. | 17.3. | 24.3. | 2026
Tag der Achtsamkeit: 14.3.2026, 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!
Alle Termine für die Infoveranstaltung findest du unter www.birgit-hartmann-pool.de
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

Beginn: 03.02.2026 **Ende:** 24.03.2026
Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr Uhr

Adresse
Online

22589 Hamburg

MBSR-Kurs Jahresbeginn | Vormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-Kurstermine
4.2. | 11.2. | 18.2. | 25.2. | 4.3. | 11.3. | 18.3. | 25.3. | 2026
Tag der Achtsamkeit: 14.3.2026, 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!
Schaue dazu auch unter Infoveranstaltungen auf meiner Website www.birgit-hartmann-pool.de
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

Beginn: 04.02.2026 **Ende:** 25.03.2026

Uhrzeit: 9.30 – 12.00 Uhr 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

Beginn: 31.03.2026 **Ende:** 31.03.2026
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

Beginn: 01.04.2026 **Ende:** 01.04.2026
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

Beginn: 11.04.2026 **Ende:** 11.04.2026
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 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

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 09.06.2026
Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr 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

Beginn: 15.04.2026 **Ende:** 22.04.2026
Uhrzeit: 9.30 – 12.00 Uhr 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 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 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