

Nächste Kurse von Astrid Wronsky

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt, achtmal jeweils am Freitag-Vormittag und einem einmaligen Achtsamkeitstag am Samstag, 28.03.2026 (siehe oben).

Der Kurs pausiert Karfreitag, 03.04.2026.

Melde dich gerne zu einem persönlichen, unverbindlichen Vorgespräch an. Dort haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 20.02.2026 **Ende:** 17.04.2026

Uhrzeit: 9:00h - 11:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet live online per Videokonferenz (Zoom) in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt, achtmal jeweils am Montagabend und einem einmaligen Achtsamkeitstag am Samstag, 28.03.2026, siehe oben. Der Kurs pausiert vor Ostern, am 30.03.2026.

Melde dich gerne zu einem kostenlosen, unverbindlichen Vorgespräch an.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 23.02.2026 **Ende:** 20.04.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt, achtmal jeweils am Montagvormittag sowie einem Achtsamkeitstag am Samstag, 16.05.2026, siehe oben. Er pausiert am Pfingstmontag, 25.05.2026.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 13.04.2026 **Ende:** 08.06.2026

Uhrzeit: 9:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt, achtmal jeweils am Mittwochabend und einem einmaligen Achtsamkeitstag am Samstag, 16.05.2026, siehe oben. Er pausiert 1x in der Pfingstwoche am 27.05.2026.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 15.04.2026 **Ende:** 10.06.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

Metta - Meditation des Herzens, live online (KOPIE)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs findet online live per Zoom mit 5 wöchentlichen Kursabenden á 2 Stunden statt. Der Kurs pausiert 1x in der Pfingstwoche am 29.05.2026.

Metta ist eine bereichernde Ergänzung zum MBSR-Kurs. Er versteht sich als eine Einführung in die heilsame, traditionelle Praxis von wohlwollender Freundlichkeit bzw. liebevoller Güte (Metta) sich selbst und anderen/m gegenüber. Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen, bietet systematisch angeleitete Meditationen und Anregungen für den Alltag. Darüberhinaus gibt es Raum für Austausch. Mehr Information findest Du auf meiner Webseite.

Beginn: 15.05.2026 **Ende:** 19.06.2026

Uhrzeit: 09:00 - 11:00 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg