

## 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 Mittwochabend und einem einmaligen Achtsamkeitstag am Samstag, 29.08.2026, siehe oben.

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

**Beginn:** 22.07.2026    **Ende:** 09.09.2026

**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, 29.08.2026, siehe oben.

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

**Beginn:** 27.07.2026    **Ende:** 14.09.2026

**Uhrzeit:** 9:00 - 11:30 Uhr

#### Adresse

Astrid Wronsky  
Immenhöven 1  
22419 Hamburg

### Achtsamkeitstag LIVE ONLINE

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag intensiver Praxis gibt dir die Gelegenheit, aufzutanken, deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und zu vertiefen. Du bist herzlich willkommen, solltest allerdings schon einen MBSR-Kurs absolviert haben, um von den Übungen profitieren zu können.

Die Kursgebühr beträgt 60,00€.

Für die Teilnehmenden meiner aktuellen MBSR-Kurse ist der Achtsamkeitstag Teil des Programms.

**Beginn:** 29.08.2026    **Ende:** 29.08.2026

**Uhrzeit:** 10 - 15 Uhr

**Adresse**

Astrid Wronsky  
Immenhöven 1  
22419 Hamburg

**Metta - Meditation des Herzens, live online**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs findet online live per Zoom mit 5 wöchentlichen Kurssitzungen á 2 Stunden statt.

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. Eine Praxis, die den Geist nachhaltig zur Ruhe bringen kann.

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:** 07.09.2026    **Ende:** 05.10.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:00 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 Freitagvormittag sowie einem Achtsamkeitstag am Sonntag, 11.10.2026, siehe oben.

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

**Beginn:** 18.09.2026    **Ende:** 06.11.2026

**Uhrzeit:** 9:00 - 11:30 Uhr

**Adresse**

Astrid Wronsky  
Immenhöven 1  
22419 Hamburg

**Metta - Meditation des Herzens, live online am Vormittag**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs findet online live per Zoom mit 5 wöchentlichen Kurssitzungen á 2 Stunden statt.

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. Eine Praxis, die den Geist nachhaltig zur Ruhe bringen kann.

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:** 21.09.2026    **Ende:** 19.10.2026

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:00 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 Sonntag, 11.10.2026, siehe oben.

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

**Beginn:** 23.09.2026    **Ende:** 11.11.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:30 Uhr

**Adresse**

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

**Achtsamkeitstag LIVE ONLINE (KOPIE)**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag intensiver Praxis gibt dir die Gelegenheit, aufzutanken, deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und zu vertiefen. Du bist herzlich willkommen, solltest allerdings schon einen MBSR-Kurs absolviert haben, um von den Übungen profitieren zu können.

Die Kursgebühr beträgt 60,00€.

Für die Teilnehmenden meiner aktuellen MBSR-Kurse ist der Achtsamkeitstag Teil des Programms.

**Beginn:** 11.10.2026    **Ende:** 11.10.2026

**Uhrzeit:** 10 - 15 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, 09.01.2027, siehe oben.

Der Kurs pausiert am 21. und 28.12.2026.

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

**Beginn:** 16.11.2026    **Ende:** 11.01.2027

**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, 09.01.2027, siehe oben.

Der Kurs pausiert am 23. und 30.12.2026

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

**Beginn:** 18.11.2026    **Ende:** 20.01.2027

**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 Freitagvormittag sowie einem Achtsamkeitstag am Samstag, 09.01.2027, siehe oben.

Der Kurs pausiert am 25.12.2026 und 01.01.2027.

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

**Beginn:** 20.11.2026    **Ende:** 22.01.2027

**Uhrzeit:** 9:00 - 11:30 Uhr

#### Adresse

Astrid Wronsky  
Immenhöven 1  
22419 Hamburg

### Achtsamkeitstag LIVE ONLINE

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag intensiver Praxis gibt dir die Gelegenheit, aufzutanken, deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und zu vertiefen. Du bist herzlich willkommen, solltest allerdings schon einen MBSR-Kurs absolviert haben, um von den Übungen profitieren zu können.

Die Kursgebühr beträgt 60,00€.

Für die Teilnehmenden meiner aktuellen MBSR-Kurse ist der Achtsamkeitstag Teil des Programms.

**Beginn:** 09.01.2027    **Ende:** 09.01.2027

**Uhrzeit:** 10 - 15 Uhr

#### Adresse

Astrid Wronsky  
Immenhöven 1  
22419 Hamburg