

## 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 Montagvormittag und einem Achtsamkeitstag am Samstag, 25.10., siehe oben.

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

**Beginn:** 22.09.2025 **Ende:** 10.11.2025

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, 25.10., siehe oben.

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

**Beginn:** 24.09.2025 **Ende:** 12.11.2025

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 Mittwochabend und einem einmaligen Achtsamkeitstag am Sonntag, 09.11., siehe oben.

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

**Beginn:** 01.10.2025 **Ende:** 19.11.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr



### **Adresse**

**Astrid Wronsky** 

Immenhöven 1 22419 Hamburg

#### Meditationsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meinen offenen Abenden mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jeder Abend wird ein spezielles Thema haben.

Teilnahmegebühr: € 20,00

Uhrzeit: 18:30 - 19:30h 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 Freitagnachmittag plus einem Achtsamkeitstag am Sonntag, 09.11..., siehe oben.

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

**Beginn:** 10.10.2025 **Ende:** 28.11.2025

Uhrzeit: 15:00 - 17:300h Uhr

### **Adresse**

Astrid Wronsky Immenhöven 1

22419 Hamburg

## **Meditation am Morgen**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du achtsam in den Tag und in Wochenende starten? Deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meiner offenen Morgenstunde mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu



erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jede Einheit wird ein spezielles Thema haben.

Teilnahmegebühr: € 20,00

**Beginn:** 11.10.2025 **Ende:** 11.10.2025

Uhrzeit: 9:00 - 10:00 Uhr

### **Adresse**

Astrid Wronsky Immenhöven 1 22419 Hamburg

### Meditationsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meinen offenen Abenden mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jeder Abend wird ein spezielles Thema haben.

Teilnahmegebühr: € 20,00

**Beginn:** 16.10.2025 **Ende:** 16.10.2025

Uhrzeit: 18:30 - 19:30h Uhr

## **Adresse**

Astrid Wronsky Immenhöven 1 22419 Hamburg

# **Meditation am Morgen**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du achtsam in den Tag und in Wochenende starten? Deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meiner offenen Morgenstunde mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jede Einheit wird ein spezielles Thema haben.

Teilnahmegebühr: € 20,00

**Beginn:** 24.10.2025 **Ende:** 24.10.2025

Uhrzeit: 9:00 - 10:00 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 70,00€.

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

**Beginn:** 25.10.2025 **Ende:** 25.10.2025

**Uhrzeit:** 10 - 15 Uhr

### **Adresse**

Astrid Wronsky Immenhöven 1 22419 Hamburg

## Meditationsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meinen offenen Abenden mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jeder Abend wird ein spezielles Thema haben. Teilnahmegebühr: € 25,00

**Beginn:** 28.10.2025 **Ende:** 28.10.2025

Uhrzeit: 18:00 - 19:00h Uhr

### **Adresse**

Astrid Wronsky Immenhöven 1 22419 Hamburg

## **Meditation am Morgen**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du achtsam in den Tag und in Wochenende starten? Deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meiner offenen Morgenstunde mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jede Einheit wird ein spezielles Thema haben.

Teilnahmegebühr: € 20,00

**Beginn:** 08.11.2025 **Ende:** 08.11.2025

Uhrzeit: 9:00 - 10:00 Uhr



### **Adresse**

**Astrid Wronsky** 

Immenhöven 1 22419 Hamburg

#### Meditationsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Möchtest du deine Achtsamkeitspraxis gemeinsam mit anderen Praktizierenden auffrischen oder vertiefen, wieder in deine Meditationsroutine finden oder dir einfach mal wieder eine achtsame Auszeit vom Alltag gönnen?

Dann lade ich dich herzlich zu meinen offenen Abenden mit gemeinsamer Meditation ein – egal, ob du erst kurz praktizierst oder bereits mehr Erfahrung hast.

Die Treffen bieten einen geschützten Raum, um in Gemeinschaft zu meditieren, neue Impulse zu erhalten und sich miteinander auszutauschen. Jeder Abend wird ein spezielles Thema haben. Teilnahmegebühr: € 20,00

**Beginn:** 13.11.2025 **Ende:** 28.10.2025

Uhrzeit: 18:30 - 19:30h 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, 10.01., siehe oben.

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

**Beginn:** 17.11.2025 **Ende:** 19.01.2026

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 70,00€.

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



**Beginn:** 11.01.2026 **Ende:** 11.01.2026

**Uhrzeit:** 10 - 15 Uhr

**Adresse** 

**Astrid Wronsky** 

Immenhöven 1 22419 Hamburg