

## Nächste Kurse von Martina Aßmann

### MBCT Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen und Ängsten in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 22.04.2026    **Ende:** 01.07.2026

**Uhrzeit:** 18 - 20 h Uhr

#### Adresse

Resilienzzentrum Hamburg

Hopfensack 8

20457 Hamburg