

### Nächste Kurse von Martina Aßmann

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

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 14.01.2026    **Ende:** 04.03.2026

**Uhrzeit:** 18 - 20 h Uhr

#### **Adresse**

Resilienzzentrum Hamburg

Hopfensack 8

20457 Hamburg