

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