

### Nächste Kurse von Martina Aßmann

#### **MBCT Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen und Ängsten über Zoom**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 31.08.2026    **Ende:** 19.10.2026

**Uhrzeit:** 10 - 12 h Uhr

#### **Adresse**

Online

Am Inseipark

21109 Hamburg

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

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 02.09.2026    **Ende:** 21.10.2026

**Uhrzeit:** 18 - 20 h Uhr

#### **Adresse**

Resilienzzentrum Hamburg

Hopfensack 8

20457 Hamburg