

## Nächste Kurse von Martina Aßmann

## MBCT Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen und Ängsten über Zoom MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Uhrzeit: 10 - 12 h Uhr

## Adresse

Online

Am Inselpark 21109 Hamburg

MBCT Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen und Ängsten in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Uhrzeit: 18 - 20 h Uhr

## **Adresse**

Resilienzzentrum Hamburg

Hopfensack 8 20457 Hamburg