

## Nächste Kurse von Katrin Benner

### 8 Wochen MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 16.03.2026    **Ende:** 18.05.2026

**Uhrzeit:** 19:30 -22:00 Uhr

#### Adresse

Khôra Studio

Eimsbütteler Chaussee 37a  
20259 Hamburg

### 8 Wochen MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 25.05.2026    **Ende:** 13.07.2026

**Uhrzeit:** 19:30 -22:00 Uhr

#### Adresse

Khôra Studio

Eimsbütteler Chaussee 37a  
20259 Hamburg

### 8 Wochen MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 24.08.2026    **Ende:** 12.10.2026

**Uhrzeit:** 19:30 -22:00 Uhr

#### Adresse

Khôra Studio

Eimsbütteler Chaussee 37a  
20259 Hamburg

### 8 Wochen MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 26.10.2026    **Ende:** 14.12.2026

**Uhrzeit:** 19:30 -22:00 Uhr

#### Adresse

Khôra Studio

Eimsbütteler Chaussee 37a  
20259 Hamburg