Nächste Kurse von Mandy Bludovsky

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
unfolding mind – unter diesem Namen biete ich, Mandy Bludovsky, MBSR- und Achtsamkeitskurse in Hamburg und Umgebung an. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, eine Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren, besser mit Stress umzugehen sowie ein bewussteres und somit ausgeglicheneres Leben zu führen.

Du erlernst in einem 8-Wochen-Programm die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Die Kurse finden in Kleingruppen (4–6 Teilnehmer:innen) statt und die Kursgebühr ist 395,00 € (inkl. MwSt.)

Für weitere Fragen zum Kurs vereinbare gern einen Termin für ein Vorgespräch. Ich freue mich, Dich kennenzulernen!

Beginn: 14.10.2025 **Ende:** 02.12.2025
Uhrzeit: 18:30–21:00 Uhr

Adresse
Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf
Martinistraße 44 a
20251 Hamburg