

## Nächste Kurse von Mandy Bludovsky

### MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag / hybrid

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 Dr. Jon Kabat-Zinn. Die Kurse finden in Kleingruppen (4–6 Teilnehmer:innen) statt und die Kursgebühr beträgt 395,00 € (inkl. MwSt.)

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

**Beginn:** 03.03.2026    **Ende:** 21.04.2026

**Uhrzeit:** 18:45–21:00 Uhr

#### Adresse

Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf

Martinistraße 44 a  
20251 Hamburg

### 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 Dr. Jon Kabat-Zinn. Die Kurse finden in Kleingruppen (4–6 Teilnehmer:innen) statt und die Kursgebühr beträgt 395,00 € (inkl. MwSt.)

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

**Beginn:** 12.05.2026    **Ende:** 30.06.2026

**Uhrzeit:** 18:30–21:00 Uhr

#### Adresse

Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf

Martinistraße 44 a  
20251 Hamburg

### 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 Dr. Jon Kabat-Zinn. Die Kurse finden in Kleingruppen (4–6 Teilnehmer:innen) statt und die Kursgebühr beträgt 395,00 € (inkl. MwSt.)

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

**Beginn:** 04.08.2026    **Ende:** 22.09.2026

**Uhrzeit:** 18:30–21:00 Uhr

#### Adresse

Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf

Martinistraße 44 a  
20251 Hamburg

#### 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 Dr. Jon Kabat-Zinn. Die Kurse finden in Kleingruppen (4–6 Teilnehmer:innen) statt und die Kursgebühr beträgt 395,00 € (inkl. MwSt.)

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

**Beginn:** 20.10.2026    **Ende:** 08.12.2026

**Uhrzeit:** 18:30–21:00 Uhr

#### Adresse

Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf

Martinistraße 44 a  
20251 Hamburg