

Nächste Kurse von Jennifer Kapferer

Starte klar. Starte achtsam. Starte bei dir. 8-Wochen-MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mehr Achtsamkeit. Mehr du. Mehr Ruhe. Mehr Leben im Moment. Ein MBSR-Kurs (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) bietet dir auf wissenschaftlicher Basis wertvolle Wege zur Stressbewältigung, Umgang mit unangenehmen Gefühlen, dem ewigen Gedankenkarussell, Ängsten, Schmerzen und vielem mehr.

Erlebe wie Achtsamkeit dein Leben bereichert.

Beginn: 06.01.2026 **Ende:** 24.02.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:15 Uhr

Adresse

Jennifer Kapferer

Sillemstraße 38

20257 Hamburg