

## Nächste Kurse von Rents Görbitz

### MBSR am Montagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR am Montagmorgen

Beginn: Mo 05.01.2026 - 23.02.2026

jeweils von 06:00 - 08:30 Uhr\*

Der MBSR-LIVE-Onlinekurs am Montagmorgen!

Ideal für alle die bspw. beruflich extrem eingebunden sind und abends kaum Zeit haben.

Ortsunabhängig via Open Talk.\*

Inklusive:

Arbeitsmaterialien (PDF) und Audioanleitungen□

ein persönliches Vorgespräch (30 Min.) nach Vereinbarung.

\* Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.

Open Talk ist eine Software für Videokonferenzen, die besonders viel Wert auf Datenschutz, Sicherheit und einfache Bedienung legt. Sie wurde in Deutschland entwickelt und gilt als offene, vertrauenswürdige Alternative zu bekannten Diensten wie Zoom oder Microsoft Teams. OpenTalk läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Softwareinstallation oder komplizierte Einstellungen.

**Beginn:** 05.01.2026    **Ende:** 23.02.2026

**Uhrzeit:** 6:00 - 8:30 Uhr

### Adresse

Rents Görbitz

Haubachstr. 23

22765 Hamburg

### MBSR am Dienstagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR am Dienstagmorgen

Beginn: Mo 06.01.2026 - 24.02.2026

jeweils von 06:00 - 08:30 Uhr\*

Der MBSR-LIVE-Onlinekurs am Dienstagmorgen!

Ideal für alle die bspw. beruflich extrem eingebunden sind und abends kaum Zeit haben.

Ortsunabhängig via Open Talk.\*

Inklusive:

Arbeitsmaterialien (PDF) und Audioanleitungen□

ein persönliches Vorgespräch (30 Min.) nach Vereinbarung.

\* Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.

Open Talk ist eine Software für Videokonferenzen, die besonders viel Wert auf Datenschutz, Sicherheit

und einfache Bedienung legt. Sie wurde in Deutschland entwickelt und gilt als offene, vertrauenswürdige Alternative zu bekannten Diensten wie Zoom oder Microsoft Teams. OpenTalk läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Softwareinstallation oder komplizierte Einstellungen.

**Beginn:** 06.01.2026    **Ende:** 24.02.2026

**Uhrzeit:** 6:00 - 8:30 Uhr

#### **Adresse**

Rents Görbitz

Haubachstr. 23

22765 Hamburg

#### **Mindful2Work am Mittwochmorgen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful2Work am Mittwochmorgen

Beginn: Mittwoch 07.01.2025 - 25.03.2026\*

jeweils von 06:00 - 08:00 Uhr

Der Mindful2Work-LIVE-Onlinekurs am Mittwochmorgen!

Ideal für alle die bspw. beruflich extrem eingebunden sind und abends kaum Zeit haben.

Ortsunabhängig via Open Talk.\*

Inklusive Arbeitsmaterialien (PDF) und Audioanleitungen□, ein persönliches Vorgespräch (30 Min.) nach Vereinbarung.

\*Termin 7 findet mit einigen Wochen Abstand zum Termin 6 statt.

Open Talk ist eine Software für Videokonferenzen, die besonders viel Wert auf Datenschutz, Sicherheit und einfache Bedienung legt. Sie wurde in Deutschland entwickelt und gilt als offene, vertrauenswürdige Alternative zu bekannten Diensten wie Zoom oder Microsoft Teams. OpenTalk läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Softwareinstallation oder komplizierte Einstellungen.

**Beginn:** 07.01.2026    **Ende:** 25.03.2026

**Uhrzeit:** 6:00 - 8:00 Uhr

#### **Adresse**

Rents Görbitz

Haubachstr. 23

22765 Hamburg

#### **Mindful2Work am Donnerstagmorgen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful2Work am Donnerstagmorgen

Beginn: Donnerstag 08.01.2025 - 26.03.2026\*

jeweils von 06:00 - 08:00 Uhr

Der Mindful2Work-LIVE-Onlinekurs am Donnerstagmorgen!

Ideal für alle die bspw. beruflich extrem eingebunden sind und abends kaum Zeit haben.  
Ortsunabhängig via Open Talk.\*

Inklusive Arbeitsmaterialien (PDF) und Audioanleitungen□, ein persönliches Vorgespräch (30 Min.) nach Vereinbarung.

\*Termin 7 findet mit einigen Wochen Abstand zum Termin 6 statt.

Open Talk ist eine Software für Videokonferenzen, die besonders viel Wert auf Datenschutz, Sicherheit und einfache Bedienung legt. Sie wurde in Deutschland entwickelt und gilt als offene, vertrauenswürdige Alternative zu bekannten Diensten wie Zoom oder Microsoft Teams. OpenTalk läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Softwareinstallation oder komplizierte Einstellungen.

**Beginn:** 08.01.2026    **Ende:** 26.03.2026

**Uhrzeit:** 6:00 - 8:00 Uhr

#### **Adresse**

Rents Görbitz

Haubachstr. 23

22765 Hamburg

#### **Mindful2Work am Freitagmorgen**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful2Work am Freitagmorgen

Beginn: Freitag 09.11.2025 - 27.03.2026\*

jeweils von 06:00 - 08:00 Uhr

Der Mindful2Work-LIVE-Onlinekurs am Freitagmorgen!

Ideal für alle die bspw. beruflich extrem eingebunden sind und abends kaum Zeit haben.

Ortsunabhängig via Open Talk.\*

Inklusive Arbeitsmaterialien (PDF) und Audioanleitungen□, ein persönliches Vorgespräch (30 Min.) nach Vereinbarung.

\*Termin 7 findet mit einigen Wochen Abstand zum Termin 6 statt.

Open Talk ist eine Software für Videokonferenzen, die besonders viel Wert auf Datenschutz, Sicherheit und einfache Bedienung legt. Sie wurde in Deutschland entwickelt und gilt als offene, vertrauenswürdige Alternative zu bekannten Diensten wie Zoom oder Microsoft Teams. OpenTalk läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Softwareinstallation oder komplizierte Einstellungen.

**Beginn:** 09.01.2026    **Ende:** 27.03.2026

**Uhrzeit:** 6:00 - 8:00 Uhr

#### **Adresse**

Rents Görbitz

Haubachstr. 23

22765 Hamburg

