

Nächste Kurse von Rients Görbitz

MBSR am Dienstagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR am Dienstagmorgen

Beginn: Di., 12.05.2026 - 04.08.2026

Retreat-Tag: 20.06.2026 (8-14 Uhr)

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 für höchsten Datenschutz und Datensicherheit.

Inklusive:

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

* Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.

Der MBSR-LIVE-Onlinekurs am Dienstagmorgen!

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

Inklusive:

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

* Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.

Der Kurs wird online via OpenTalk abgehalten. OpenTalk ist eine DSGVO-konforme Software für Videokonferenzen (ähnlich wie Zoom), die bewusst sehr leicht zu bedienen ist und als erste Lösung mit dem IT-Sicherheitskennzeichen ‚Videokonferenzdienste‘ des BSI ausgezeichnet wurde.

Die Lösung läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Software- oder App-Installation, Updates oder komplizierte (Erst)einrichtungen.

Alles was Sie brauchen ist ein internetfähiger Computer oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera, sowie ein aktueller Internetbrowser.

Wir bitten Teilnehmende an dieser Stelle, sich einen stabilen, ruhigen Ort einzurichten und für die Einwahl kein Smartphone zu verwenden.

Beginn: 12.05.2026 **Ende:** 30.06.2026

Uhrzeit: 6:00 - 8:30 Uhr

Adresse

Rients Görbitz

Haubachstr. 23
22765 Hamburg

Mindful2Work am Donnerstagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful2Work am Donnerstagmorgen

Beginn: Donnerstag 14.05.2026 - 30.07.2026*
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 sechs Wochen Abstand zum Termin 6 statt.

Der MBSR-LIVE-Onlinekurs am Dienstagmorgen!

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

Ortsunabhängig via Open Talk für höchsten Datenschutz und Datensicherheit.

Inklusive:

Arbeitsmaterialien (PDF) und Audioanleitungen

ein persönliches Vorgespräch (30 Min.) nach Vereinbarung.

* Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.

Der Kurs wird online via OpenTalk abgehalten. OpenTalk ist eine DSGVO-konforme Software für Videokonferenzen (ähnlich wie Zoom), die bewusst sehr leicht zu bedienen ist und als erste Lösung mit dem IT-Sicherheitskennzeichen ‚Videokonferenzdienste‘ des BSI ausgezeichnet wurde.

Die Lösung läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Software- oder App-Installation, Updates oder komplizierte (Erst)einrichtungen.

Alles was Sie brauchen ist ein internetfähiger Computer oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera, sowie ein aktueller Internetbrowser.

Wir bitten Teilnehmende an dieser Stelle, sich einen stabilen, ruhigen Ort einzurichten und für die Einwahl kein Smartphone zu verwenden.

Beginn: 14.05.2026 **Ende:** 30.07.2026

Uhrzeit: 6:00 - 8:00 Uhr

Adresse

Rients Görbitz

Haubachstr. 23
22765 Hamburg

Happy Panda - Achtsamkeitstraining für Kinder (4-10 Jahre)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Happy Panda im Karoviertel

Das beliebte Achtsamkeitstraining für Kinder von 4 bis 10 Jahren.

Jetzt auch in Hamburg!

Happy Panda ist ein systematisches Achtsamkeitstraining, das speziell für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren entwickelt wurde. Es besteht aus Achtsamkeitsübungen, die über einen Zeitraum von 12 Wochen mit den Kindern systematisch erlernt und spielerisch angewandt werden. Seit Gründung im Jahr 2011 konnte Happy Panda mit mehr als 12.000 Kindern Achtsamkeit trainieren. Es wird für Kitas/Schulen und in Form von Privatkursen angeboten.

Mo. 01.06.2026 - 05.10.2026

Kurs 1: von 14:30 - 15:15 Uhr

Kurs 2: von 15:30 - 16:15 Uhr

Kurs 3: von 16:30 - 17:15 Uhr

Inklusive:

- Elternvorgespräch (bis 30 Min.)
- 12x Vor-Ort-Treffen (je 45 Min.)
- Inkl. Happy Panda Set
- Kleine Gruppen (bis 12 Kinder)

Veranstaltungsort:

Hamburg St. Pauli (Karoviertel)

(Adresse steht noch nicht ganz fest) Das Therapeutenhaus ist zentral aus vielen Stadtteilen erreichbar (U1, U2, U3, S-Bahn)

Aktuelle Infos unter: <https://www.aware.ooo/happypanda>

Beginn: 01.06.2026 **Ende:** 05.10.2026

Uhrzeit: 14:30-15:15 Uhr

Adresse

Rients Görbitz

Haubachstr. 23

22765 Hamburg

MBSR am Dienstagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR am Dienstagmorgen

Beginn: Di., 07.07.2026 - 25.08.2026

Retreat-Tag: 15.08.2026 (8-14 Uhr)

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 für höchsten Datenschutz und Datensicherheit.

Inklusive:

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

* Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.

Der Kurs wird online via OpenTalk abgehalten. OpenTalk ist eine DSGVO-konforme Software für Videokonferenzen (ähnlich wie Zoom), die bewusst sehr leicht zu bedienen ist und als erste Lösung mit dem IT-Sicherheitskennzeichen ‚Videokonferenzdienste‘ des BSI ausgezeichnet wurde.

Die Lösung läuft geräteunabhängig im Browser (Chrome/Edge, Firefox, Safari) und benötigt keine Software- oder App-Installation, Updates oder komplizierte (Erst)einrichtungen.

Alles was Sie brauchen ist ein internetfähiger Computer oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera, sowie ein aktueller Internetbrowser.

Wir bitten Teilnehmende an dieser Stelle, sich einen stabilen, ruhigen Ort einzurichten und für die Einwahl kein Smartphone zu verwenden.

Beginn: 07.07.2026 **Ende:** 25.08.2026

Uhrzeit: 6:00 - 8:30 Uhr

Adresse

Rients Görbitz
Haubachstr. 23
22765 Hamburg