

#### Nächste Kurse von Rients Görbitz

### **MBSR** am Montagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBSR am Montagmorgen Beginn: Mo 03.11.2025 - 22.12.2026 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.

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:** 03.11.2025 **Ende:** 22.12.2025

Uhrzeit: 6:00 - 8:30 Uhr

# **Adresse**

Rients Görbitz Haubachstr. 23 22765 Hamburg

# MBSR am Dienstagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen MBSR am Dientstagmorgen Beginn: Mo 04.11.2025 - 23.12.2026 jeweils von 06:00 - 08:30 Uhr\*

Der MBSR-LIVE-Onlinekurs am Dientstagmorgen! 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

<sup>\*</sup> Termin 1 und 8 dauern ca. 3 Std.



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:** 04.11.2025 **Ende:** 23.12.2025

Uhrzeit: 6:00 - 8:30 Uhr

#### **Adresse**

Rients Görbitz Haubachstr. 23 22765 Hamburg

### Mindful2Work am Mittwochmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Mindful2Work am Mittwochmorgen Beginn: Mittwoch 05.11.2025 - 14.01.2026\* 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:** 05.11.2025 **Ende:** 14.01.2026

Uhrzeit: 6:00 - 8:00 Uhr

### **Adresse**

Rients Görbitz Haubachstr. 23 22765 Hamburg

### Mindful2Work am Donnerstagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Mindful2Work am Donnerstagmorgen Beginn: Donnerstag 05.11.2025 - 15.01.2026\* 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:** 06.11.2025 **Ende:** 15.01.2026

Uhrzeit: 6:00 - 8:00 Uhr

#### **Adresse**

Rients Görbitz Haubachstr. 23 22765 Hamburg

## Mindful2Work am Freitagmorgen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Mindful2Work am Freitagmorgen Beginn: Freitag 05.11.2025 - 15.01.2026\* 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:** 07.11.2025 **Ende:** 16.01.2026

Uhrzeit: 6:00 - 8:00 Uhr

#### **Adresse**

Rients Görbitz Haubachstr. 23 22765 Hamburg

