

Nächste Kurse von Ivonne Zwicke

MBSR 8-Wochen-Training/ Zertifizierungskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Tag der Achtsamkeit findet in Hamburg-Volksdorf »Yoga in Volksdorf« statt.

Dein umfassender und tiefgehender Weg zu nachhaltiger Stressreduktion, Resilienz und innerer Stärke. Im Rahmen meiner Ausbildung biete ich dir eine besondere Chance: Das MBSR 8-Wochen-Training zum Vorzugspreis von 290 € (zzgl. 12 € Begleitmaterial) statt regulär 390 €.

Beginn: 27.08.2026 **Ende:** 15.10.2026

Uhrzeit: 18:00 bis 20:30 Uhr

Adresse

Barmbek°Basch Kulturzentrum

Wohldorfer Strasse 30

22397 Hamburg

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Achtsamkeitstag ist ganz für dich. Es ist eine sanfte Einladung zu deiner wohlverdienten Auszeit, die ganz dir gehört, um tief vom Beschäftigtsein und den Anforderungen des Alltags abzuschalten und wieder ganz bei dir anzukommen. Es ist ein Tag, an dem dein Körper entspannen darf und dein Geist allmählich zur Ruhe finden kann.

Dauer: 10:00 bis 16:30 Uhr

6,5 Std. inklusiver achtsamer Mittagspause

Beginn: 14.11.2026

Uhrzeit: 10:00 bis 16:30 Uhr

Adresse

"Yoga in Volksdorf"

Weißerose 19

22359 Hamburg-Volksdorf

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Jahresauftakt mit Herz: Dein achtsamer Kompass für das Neue.

Dieser Achtsamkeitstag ist ganz für dich. Es ist eine sanfte Einladung zu deiner wohlverdienten Auszeit, die ganz dir gehört, um tief vom Beschäftigtsein und den Anforderungen des Alltags abzuschalten und wieder ganz bei dir anzukommen. Es ist ein Tag, an dem dein Körper entspannen darf und dein Geist allmählich zur Ruhe finden kann.

Dauer: 10:00 bis 16:30 Uhr

6,5 Std. inklusiver achtsamer Mittagspause

Beginn: 09.01.2027

Uhrzeit: 10:00 bis 16:30 Uhr

Adresse

"Yoga in Volksdorf"

Weißerose 19

22359 Hamburg-Volksdorf

Praxistag Mitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Entfalte Herzenswärme für dich und dein Umfeld.

An diesem Praxistag pflegst du achtsam den Garten deines Herzens. Es ist deine sanfte Einladung, die Qualitäten von Wohlwollen, Freundlichkeit und Mitgefühl zu kultivieren und deine innere Herzensstrahlkraft zu entfalten.

Hier darfst du erfahren, wie dein Körper entspannt und dein Geist allmählich zur Ruhe findet. Erforsche und spüre, wie du das empfindliche Gleichgewicht zwischen einem ruhigen Geist und einem offenen Herzen stärken kannst. Behutsam wenden wir uns in diesen Stunden ganz uns selbst zu und lauschen achtsam, was sich sanft zeigen mag. So kultivieren wir ein wohlwollendes Gleichgewicht von ruhigem Geist und Herzenspräsenz.

Dauer: 10:00 bis 16:30 Uhr

6,5 Std. inklusiver achtsamer Mittagspause

Beginn: 20.02.2027

Uhrzeit: 10:00 bis 16:30 Uhr

Adresse

"Yoga in Volksdorf"

Weißerose 19

22359 Hamburg-Volksdorf