VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Ivonne Zwicke

Praxis und Miteinander in Achtsamkeit

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"
Weiße Rose 19
22359 Hamburg-Volksdorf

MBSR kennenlernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An diesem Kennenlern-Termin erhältst du eine kurze Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR-Programms. Es ist deine Gelegenheit, die Essenz dieser wirkungsvollen Methode zu spüren und erste eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zu sammeln. Ich gebe dir einen Überblick über die Struktur und die Kerninhalte des 8-wöchigen Trainings und wir werden gemeinsam eine kurze, angeleitete Achtsamkeitsübung praktizieren. Du kannst all deine Fragen stellen und bekommst ein Gefühl für meine Begleitung.

Kurzbeginn MBSR 8-Wochen-Training am 04.01.2027 (8 x montags, außer am 08.02.2027) bis 01.03.2027; vor Ort im LIFE HAMBURG Campus, Werner-Otto-Straße 21-27 in Hamburg-Bramfeld

Beginn: 16.11.2026
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Adresse
Online

Hamburg

MBSR kennenlernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An diesem Kennenlern-Termin erhältst du eine kurze Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR-Programms. Es ist deine Gelegenheit, die Essenz dieser wirkungsvollen Methode zu spüren und erste eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zu sammeln. Ich gebe dir einen Überblick über die Struktur und die Kerninhalte des 8-wöchigen Trainings und wir werden gemeinsam eine kurze, angeleitete Achtsamkeitsübung praktizieren. Du kannst all deine Fragen stellen und bekommst ein Gefühl für meine Begleitung.

Kurzbeginn MBSR 8-Wochen-Training am 04.01.2027 (8 x montags, außer am 08.02.2027) bis 01.03.2027; vor Ort im LIFE HAMBURG Campus, Werner-Otto-Straße 21-27 in Hamburg-Bramfeld

Beginn: 25.11.2026
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Adresse
Online

Hamburg

Achtsamkeit - Dein Anker in der Vorweihnachtszeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Für eine innere Ausrichtung, die dich stärkt, erfüllt und dir Leichtigkeit schenkt.
Achtsam die Weihnachtszeit zu erleben, bedeutet, bewusst deine inneren Antreiber und Signale wahrzu-nehmen. So kannst du klare Grenzen setzen und den Moment wertzuschätzen, statt dich vom Trubel und Konsum mitreißen zu lassen.
Entdecke mit unserem Achtsamen Weihnachts-Spezial einen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit in der besinnlichen Zeit.

Dauer: 10:00 – 13:00 Uhr (Optionaler lockerer Ausklang auf dem LIFE Hamburg Campus im Anschluss)

Beginn: 28.11.2026
Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr

Adresse
LIFE HAMBURG Campus
Werner-Otto-Strasse 21-27
22179 Hamburg

MBSR kennenlernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An diesem Kennenlern-Termin erhältst du eine kurze Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR-Programms. Es ist deine Gelegenheit, die Essenz dieser wirkungsvollen Methode zu spüren und erste eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zu sammeln. Ich gebe dir einen Überblick über die Struktur und die Kerninhalte des 8-wöchigen Trainings und wir werden gemeinsam eine kurze, angeleitete Achtsamkeitsübung praktizieren. Du kannst all deine Fragen stellen und bekommst ein Gefühl für meine Begleitung.

Kurzbeginn MBSR 8-Wochen-Training am 04.01.2027 (8 x montags, außer am 08.02.2027) bis 01.03.2027; vor Ort im LIFE HAMBURG Campus, Werner-Otto-Straße 21-27 in Hamburg-Bramfeld

Beginn: 30.11.2026
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Adresse
Online

Hamburg

MBSR kennenlernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An diesem Kennenlern-Termin erhältst du eine kurze Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR-Programms. Es ist deine Gelegenheit, die Essenz dieser wirkungsvollen Methode zu spüren und erste eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zu sammeln. Ich gebe dir einen Überblick über die Struktur und die Kerninhalte des 8-wöchigen Trainings und wir werden gemeinsam eine kurze, angeleitete Achtsamkeitsübung praktizieren. Du kannst all deine Fragen stellen und bekommst ein Gefühl für meine Begleitung.

Kurzbeginn MBSR 8-Wochen-Training am 04.01.2027 (8 x montags, außer am 08.02.2027) bis 01.03.2027; vor Ort im LIFE HAMBURG Campus, Werner-Otto-Straße 21-27 in Hamburg-Bramfeld

Beginn: 04.12.2026
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Adresse
Online

Hamburg

MBSR kennenlernen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
An diesem Kennenlern-Termin erhältst du eine kurze Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und des MBSR-Programms. Es ist deine Gelegenheit, die Essenz dieser wirkungsvollen Methode zu spüren und erste eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zu sammeln. Ich gebe dir einen Überblick über die Struktur und die Kerninhalte des 8-wöchigen Trainings und wir werden gemeinsam eine kurze, angeleitete Achtsamkeitsübung praktizieren. Du kannst all deine Fragen stellen und bekommst ein Gefühl für meine Begleitung.

Kurzbeginn MBSR 8-Wochen-Training am 04.01.2027 (8 x montags, außer am 08.02.2027) bis 01.03.2027; vor Ort im LIFE HAMBURG Campus, Werner-Otto-Straße 21-27 in Hamburg-Bramfeld

Beginn: 09.12.2026
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Adresse
Online

Hamburg

Deine innere Stärke entfalten - Dein MBSR 8-Wochen-Training

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.

Das MBSR 8-Wochen-Training zum Kursbeitrag von 390 € (zzgl. 15 € Kursmaterial) in den wunderschönen Räumen vom LIFE HAMBURG Campus.

Beginn: 04.01.2027 **Ende:** 01.03.2027
Uhrzeit: 18:00 bis 20:30 Uhr

Adresse
LIFE HAMBURG Campus
Werner-Otto-Strasse 21-27
22179 Hamburg

Jahresauftakt mit Herz

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"
Weiße Rose 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: 20.03.2027
Uhrzeit: 10:00 bis 16:30 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Adresse

"Yoga in Volksdorf"
Weiße Rose 19
22359 Hamburg-Volksdorf