

Nächste Kurse von Martina Amberg

Achtsamkeit leben - Jahresgruppe 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

In einer festen Jahresgruppe (insgesamt 8 Treffen je 4 Stunden) gemeinsam mit anderen die eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, dabei verschiedene Facetten wie Dankbarkeit; Verbundenheit; Mitgefühl; Sinnfindung erkunden und in die eigene alltägliche Achtsamkeitspraxis integrieren. Dieses Angebot richtet sich ausdrücklich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit Achtsamkeit haben, z.B. durch Teilnahme an einem MBSR-Kurs. Die Bereitschaft, fortlaufend und regelmäßig zu praktizieren ist Grundlage der Gruppe.

Termine 2026:

31.1.
7.3.
9.5.
27.6.
8.8.
26.9.
7.11.
12.12.

Beginn: 31.01.2026 **Ende:** 12.12.2026

Uhrzeit: 10 bis 14 Uhr

Adresse

[map](#) [martina amberg](#) [perspektiven](#)

Bödekerstraße 92
30161 Hannover

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 27.10.2026 **Ende:** 15.12.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 21 Uhr

Adresse

[map](#) [martina amberg](#) [perspektiven](#)

Bödekerstraße 92
30161 Hannover