

### Nächste Kurse von Martina Amberg

# Morgenstund - Achtsamer Start in die Woche für Menschen mit MBSR-Erfahrung

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieses Angebot findet online auf open talk statt. Bitte fordern Sie per Mail die Zugangsdaten an. Voraussetzung ist die vorausgegangene Teilnahme an einem MBSR-Kurs. Falls Sie diesen nicht bei mir absolviert haben, teilen Sie bitte mit, wann und bei wem Sie den Kurs absolviert hatten.

**Beginn:** 19.01.2026 **Ende:** 21.12.2026

Uhrzeit: 07.30 - 08.00 Uhr

#### **Adresse**

Online

Rühmkorffstraße 16 30163 Hannover

### MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 29.01.2026 **Ende:** 19.03.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 21 Uhr Uhr

#### Adresse

map martina amberg perspektiven

Bödekerstraße 92 30161 Hannover

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 30.01.2026 **Ende:** 20.03.2026

Uhrzeit: 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr

### **Adresse**

map martina amberg perspektiven

Bödekerstraße 92 30161 Hannover

#### 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

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 21 Uhr Uhr

### **Adresse**

map martina amberg perspektiven

Bödekerstraße 92 30161 Hannover