

## 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 Uhr

#### Adresse

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

Bödekerstraße 92  
30161 Hannover