

Nächste Kurse von Annette Inzelmann

MBCT 08-2023A

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBCT-Programm zur Rückfallvorsorge nach Depressionen/ bei Ängsten.
Alternativ online, sofern coronabedingt Präsenz nicht möglich sein sollte.
Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 16.08.2023 **Ende:** 04.10.2023

Uhrzeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44
22587 Hamburg

Ein Tag in Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Ein Tag vorwiegend im Schweigen, mit angeleiteten Meditationen. Nur mit Vorerfahrung.

Beginn: 24.09.2023 **Ende:** 24.09.2023

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Franziskus e. V.

Op'n Hainholt 88
22589 Hamburg

MBCT 11-2023V

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBCT-Programm zur Rückfallvorsorge nach Depressionen/ bei Ängsten.
Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 01.11.2023 **Ende:** 20.12.2023

Uhrzeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44
22587 Hamburg

MBSR 11-2023A

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Klassischer MBSR-Kurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.
Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 01.11.2023 **Ende:** 20.12.2023
Uhrzeit: 18.30 bis 21.00 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44

22587 Hamburg

Ein Tag in Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag vorwiegend im Schweigen, mit angeleiteten Meditationen. Nur mit Vorerfahrung.

Beginn: 17.12.2023 **Ende:** 17.12.2023
Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Franziskus e. V.

Op'n Hainholt 88

22589 Hamburg