

Nächste Kurse von Annette Inzelmann

MBCT 04-2024A

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

Beginn: 03.04.2024 **Ende:** 30.05.2024

Uhrzeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44
22587 Hamburg

MBSR 04-2024A

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

Beginn: 03.04.2024 **Ende:** 29.05.2024

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: 12.05.2024 **Ende:** 12.05.2024

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Franziskus e. V.

Op'n Hainholt 88
22589 Hamburg

MBCT 09-2024A

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

Beginn: 25.09.2024 **Ende:** 27.11.2024

Uhrzeit: 18.00 bis 20.30 Uhr

Adresse

achtsamkeit hamburg-west

Am Sorgfeld 44
22587 Hamburg

MBSR 09-2024V

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Klassischer MBSR-Kurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.
Individuelle Einzel-/Zweiertrainings möglich.

Beginn: 26.09.2024 **Ende:** 28.11.2024

Uhrzeit: 10.00 bis 12.30 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: 17.11.2024 **Ende:** 17.11.2024

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Franziskus e. V.

Op'n Hainholt 88
22589 Hamburg