

## Nächste Kurse von Birgit Kästner

### MBSR Grundkurs Sommer /Herbst mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In diesem Kurs gibt es eine Kurspause am 02.10. und in den Hamburger Herbstferien. In den Ferien haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte umzusetzen, dafür bekommen Sie wertvolle Tipps und Reminder. Mit Ihren Erfahrungen schließen wir dann am 06.11. den Kurs ab.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage. Für Fragen und Anmeldungen nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf. Ich freue mich, Sie kennenzulernen und Sie ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

**Beginn:** 28.08.2024    **Ende:** 06.11.2024

**Uhrzeit:** 19.00 - 21.30 Uhr

#### Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

### Offener Meditationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Endlich mal (wieder) zusammen sitzen. Für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung. Die Kraft der gemeinsamen Meditation spüren, andere wiedersehen oder kennenlernen, Erfahrungen austauschen, die Achtsamkeitspraxis kennenlernen, auffrischen, vertiefen.

Es gibt Raum, Fragen zum MBSR Grundkurs zu klären.

**Beginn:** 09.09.2024

**Uhrzeit:** 19.00 - 21.00 Uhr

#### Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

### Endlich mal wieder zusammen sitzen I Vertiefungsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Vertiefungsabend für Menschen mit Vorerfahrungen, Neueinsteiger\*innen sind nach telefonischem Kennenlernen willkommen.

**Beginn:** 09.09.2024

**Uhrzeit:** 18.00 Uhr

#### Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

### Achtsam. Sein. Achtsamkeitstag in HH Altona

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsam. Sein.

Zeit für dich. Vom Tun- in den Seinmodus umschalten. Hinwendung. Bei dir ankommen.

Entschleunigung. Sein.

Gerade in dieser aufwühlenden Zeit brauchen wir Ruhe und Zentrierung, um in Balance zu kommen oder zu bleiben, inneren Frieden zu erleben - auch oder gerade, wenn dieser im Außen so verletzlich ist. Wir berühren unser Herz und verbinden uns mit dem uns eigenen Mitgefühl.

Für Menschen mit Vorerfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation.

Auch wer lange nicht praktiziert hat, ist herzlich willkommen! Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 29.09.2024

**Uhrzeit:** 10.00 - 17.00 Uhr

#### Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen

### MBSR Grundkurs Herbst/Winter mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs läuft mit einer Kurspause über den Jahreswechsel ins neue Jahr.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage. Für Fragen und Anmeldungen nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf. Ich freue mich, Sie kennenzulernen und Sie ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

**Beginn:** 20.11.2024    **Ende:** 12.01.2025

**Uhrzeit:** 19.00 - 21.30 Uhr

#### Adresse

Logopädische Praxis

Völckersstr. 7 - 9

22765 Hamburg-Altona/Ottensen