

## Nächste Kurse von Amina Kuby

### 8-Wochen MBSR-Kurs April

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 23.04.2024    **Ende:** 25.06.2024

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

#### Adresse

In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen

Bahrenfelderstrasse 255

22765 Hamburg

### MBSR-Kompaktkurs am Wochenende

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 03.05.2024    **Ende:** 05.05.2024

**Uhrzeit:** 15:00 Uhr

#### Adresse

In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen

Bahrenfelderstrasse 255

22765 Hamburg

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Kosten: 50 Euro für Gäste

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Mediationserfahrung (z.B. durch einen MBSR/MBCT-Kurs oder eine eigene Mediationspraxis).

Bei Interesse, Email an: [pause-breathe@email.de](mailto:pause-breathe@email.de)

**Beginn:** 16.06.2024

**Uhrzeit:** 10:00-16:00 Uhr

#### Adresse

Shiatsu zum Leben

Holländische Reihe 31a

22765 Hamburg

### Vertiefung zum Thema Selbstmitgefühl Teil 1

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für eine Anmeldung bitte Nachricht an mich!

**Beginn:** 02.07.2024    **Ende:** 02.07.2024  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr

**Adresse**

In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen  
Bahrenfelderstrasse 255  
22765 Hamburg

**Vertiefung zum Thema Selbstmitgefühl Teil 2**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Für eine Anmeldung bitte Nachricht an mich!

**Beginn:** 09.07.2024    **Ende:** 09.07.2024  
**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr

**Adresse**

In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen  
Bahrenfelderstrasse 255  
22765 Hamburg