

## Nächste Kurse von Birgit Hartmann-Pool

### MBSR Info-Abend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Infoveranstaltung ist eine Einladung für alle Interessierten an einem MBSR-8-Wochen Kurs, an Achtsamkeit und Meditation. Inhalt: Informationen über den Ablauf des MBSR-8-Wochenkurses, Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen, Zeit für Fragen rund um den Kurs.

Ist es Ihnen nicht möglich an einer Informationsveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren oder an einer Informationsveranstaltung online teilnehmen.

Alle Termine finden Sie unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 09.10.2023    **Ende:** 09.10.2023

**Uhrzeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

### Adresse

Online

22589 Hamburg

### MBSR Info-Abend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Infoveranstaltung ist eine Einladung für alle Interessierten an einem MBSR-8-Wochen Kurs, an Achtsamkeit und Meditation. Inhalt: Informationen über den Ablauf des MBSR-8-Wochenkurses, Achtsamkeitsübungen zum Kennenlernen, Zeit für Fragen rund um den Kurs.

Ist es Ihnen nicht möglich an einer Informationsveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren oder an einer Informationsveranstaltung online teilnehmen.

Alle Termine finden Sie unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 10.10.2023    **Ende:** 10.10.2023

**Uhrzeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Tag der Achtsamkeit im Schweigen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Einen Tag lang die Kraft der Achtsamkeit in Gemeinschaft erleben. Dieser Tag dient dem vertiefen der eigenen Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl. Die meiste Zeit verbringen wir im Schweigen.

Wenn Sie Fragen haben schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 15.10.2023    **Ende:** 15.10.2023

**Uhrzeit:** 10.30–17.00 Uhr

**Adresse**

Familienbildung Blankenese

Mühlenberger Weg 60

22587 Hamburg

**Bildungsurlaub MBSR-Kompaktkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs basiert auf dem MBSR-8-Wochen-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn. In dieser kompakten Form, lernen Sie alle Inhalte und Übungen aus dem klassischen MBSR-Curriculum kennen und üben diese ein. MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) steht für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und ist eine effektive und wissenschaftlich erforschte Methode, um Stress abzubauen.

Bei Fragen schreiben Sie mir gerne eine E-Mail: [Info@birgit-hartmann-pool.de](mailto:Info@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen Sie mich an 040 39 10 92 46.

**Beginn:** 16.10.2023    **Ende:** 20.10.2023

**Uhrzeit:** 9.00–16.30 Uhr

**Adresse**

VHS-Halstenbek

Schulstraße 9 9

25469 Halstenbek

**MBSR-Kurs am Abend**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

24.10. | 7.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 5.12. | 12.12. 19.12.2023

Tag der Achtsamkeit: 10.12.2023, 11.00–17.30 Uhr

Eine Infoveranstaltung findet am 17.10.2023 online statt.

Eine Teilnahme an einer Informationsveranstaltung oder einem Einzelgespräch ist Voraussetzung, um an einem Kurs teilnehmen zu können. Wenn es Ihnen nicht möglich ist an einer MBSR-Infoveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren.

Ich freue mich auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen

Birgit Hartmann-Pool

**Beginn:** 24.10.2023    **Ende:** 19.12.2023

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.00 Uhr

**Adresse**

Familienbildung Blankenese

Mühlenberger Weg 60

22587 Hamburg

### MBSR-Kurs am Abend | Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12. | 11.12. 18.12.2023

Tag der Achtsamkeit: 9.12.2023, 11.00–17.30 Uhr

Eine Infoveranstaltung findet am 17.10.2023 online statt.

Eine Teilnahme an einer Informationsveranstaltung oder einem Einzelgespräch ist Voraussetzung, um an einem Kurs teilnehmen zu können. Wenn es Ihnen nicht möglich ist an einer MBSR-Infoveranstaltung teilzunehmen, können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Einzelgespräch vereinbaren.

Ich freue mich auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen  
Birgit Hartmann-Pool

**Beginn:** 30.10.2023    **Ende:** 18.12.2023

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.00 Uhr

#### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Dem Herzen lauschen – Schweige-Retreat im Kloster

Kurse mit Übernachtung

Ein Wochenende um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang,

Beginn Freitag 16.30 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

Mehr Informationen finden Sie auf der Website:

<https://www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen?search=dem+herzen+lauschen&ref=>

**Beginn:** 17.11.2023    **Ende:** 19.11.2023

#### Adresse

Kloster Nütschau

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

### Infoveranstaltung Achtsamkeitstraining für Eltern

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir laden dich herzlich zu unserer kostenfreien Infoveranstaltung ein, in der du einen ersten Einblick in die Welt der achtsamen Stressbewältigung erhältst. Erfahre, wie der Kurs aufgebaut ist, welche

Themen wir gemeinsam erarbeiten und lerne erste praktische Übungen kennen. Auf diese Weise erfährst du, welche Möglichkeiten die achtsame Stressbewältigung für ein harmonisches Familienleben bietet.

Diese Infoveranstaltung ist der ideale Vorgeschmack auf unser »Achtsamkeitstraining für Eltern: Stressbewältigungstechniken für ein entspannteres Familienleben«, in dem du einen neuen Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und Stresssituationen erlernst.

**Beginn:** 23.11.2023    **Ende:** 23.11.2023

**Uhrzeit:** 20.00 – 21.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**Infoveranstaltung Achtsamkeitstraining für Eltern**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir laden dich herzlich zu unserer kostenfreien Infoveranstaltung ein, in der du einen ersten Einblick in die Welt der achtsamen Stressbewältigung erhältst. Erfahre, wie der Kurs aufgebaut ist, welche Themen wir gemeinsam erarbeiten und lerne erste praktische Übungen kennen. Auf diese Weise erfährst du, welche Möglichkeiten die achtsame Stressbewältigung für ein harmonisches Familienleben bietet.

Diese Infoveranstaltung ist der ideale Vorgeschmack auf unser »Achtsamkeitstraining für Eltern: Stressbewältigungstechniken für ein entspannteres Familienleben«, in dem du einen neuen Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und Stresssituationen erlernst.

**Beginn:** 24.11.2023    **Ende:** 24.11.2023

**Uhrzeit:** 9.30 – 10.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**Tag der Achtsamkeit im Schweigen**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Einen Tag lang die Kraft der Achtsamkeit in Gemeinschaft erleben. Dieser Tag dient dem vertiefen der eigenen Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl. Die meiste Zeit verbringen wir im Schweigen.

Wenn Sie Fragen haben schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 02.12.2023    **Ende:** 02.12.2023

**Uhrzeit:** 10.00–17.00 Uhr

**Adresse**

### Familienbildung Blankenese

Mühlenberger Weg 60  
22587 Hamburg

### Achtsamkeitstraining für Eltern: Stressbewältigungstechniken für ein entspannteres Familienleben

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir verstehen, dass das Elternsein eine der schönsten und gleichzeitig herausforderndsten Aufgaben im Leben ist. Daher möchten wir dir die Möglichkeit geben, dir eine Auszeit zu schenken und dich auf dich selbst zu konzentrieren, um gestärkt und achtsam in deinen Alltag zurückzukehren.

Unser Kurs richtet sich speziell an Mütter und Väter, die nach Wegen suchen, um inmitten der täglichen Turbulenzen einen inneren Anker der Ruhe und Selbstfürsorge zu finden.

Du lernst ...

wie du auch in stressigen Momenten ruhiger und gelassener bleiben kannst

Deine eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und für dich zu sorgen

Wie du dein emotionales Wohlbefinden erhalten oder steigern kannst

Wie du die Beziehung zu deinen Kindern harmonischer gestalten kannst

Wir freuen uns auf Dich

Birgit & Manuela

**Beginn:** 11.01.2024    **Ende:** 22.02.2024

**Uhrzeit:** 20.00 – 21.30 Uhr

#### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Achtsamkeitstraining für Eltern: Stressbewältigungstechniken für ein entspannteres Familienleben

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wir verstehen, dass das Elternsein eine der schönsten und gleichzeitig herausforderndsten Aufgaben im Leben ist. Daher möchten wir dir die Möglichkeit geben, dir eine Auszeit zu schenken und dich auf dich selbst zu konzentrieren, um gestärkt und achtsam in deinen Alltag zurückzukehren.

Unser Kurs richtet sich speziell an Mütter und Väter, die nach Wegen suchen, um inmitten der täglichen Turbulenzen einen inneren Anker der Ruhe und Selbstfürsorge zu finden.

Du lernst ...

wie du auch in stressigen Momenten ruhiger und gelassener bleiben kannst

Deine eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und für dich zu sorgen

Wie du dein emotionales Wohlbefinden erhalten oder steigern kannst

Wie du die Beziehung zu deinen Kindern harmonischer gestalten kannst

Wir freuen uns auf Dich

Birgit & Manuela

**Beginn:** 12.01.2024    **Ende:** 23.02.2024

**Uhrzeit:** 9.30 – 11.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg