

## Nächste Kurse von Janine Giese

### Achtsamkeitstag 2023-MBSR III

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsames Praktizieren in Stille. Der Achtsamkeitstag findet im Rahmen des aktuellen MBSR Kurses statt, teilnehmen kann jede/r mit Teilnahme an einem MBSR Kurs. Kosten hierfür sind 50 Euro.

**Beginn:** 24.09.2023    **Ende:** 24.09.2023

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

#### Adresse

Janine Giese. Mindfulness. The Power to be.

22395 Hamburg

### MBSR-8 Wochen Kurs mit Achtsamkeitstag, live online, vormittags

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Achtsamkeitstag findet am 10.12.2023 von 10-16 Uhr statt.

**Beginn:** 01.11.2023    **Ende:** 20.12.2023

**Uhrzeit:** 09:00-11:30 Uhr

#### Adresse

Janine Giese. Mindfulness. The Power to be.

22395 Hamburg

### Achtsamkeitstag 2023-MBSR IV

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsames Praktizieren in Stille. Der Achtsamkeitstag findet im Rahmen des aktuellen MBSR Kurses II statt, teilnehmen kann jede/r mit Teilnahme an einem MBSR Kurs. Kosten hierfür sind 50 Euro.

**Beginn:** 10.12.2023    **Ende:** 10.12.2023

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

#### Adresse

Janine Giese. Mindfulness. The Power to be.

22395 Hamburg