

Nächste Kurse von Astrid Wronsky

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live ONLINE

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet achtmal am Mittwoch Abend sowie dem Achtsamkeitstag an einem Sonntag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Im unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 13.09.2023 **Ende:** 01.11.2023

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, ONLINE, live

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs findet achtmal am Freitag Vormittag sowie dem einmaligen Achtsamkeitstag am Sonntag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Im unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 15.09.2023 **Ende:** 03.11.2023

Uhrzeit: 9:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

Vertiefung von Achtsamkeit und Meditation, live online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

5 Kursabende zur Auffrischung, zum Dranbleiben und für neue Impulse in deiner Achtsamkeitspraxis. Mit angeleiteten Meditationen, Hintergrundinformationen und Austausch. Es wird Raum für deine Fragen und Anliegen zur eigenen Praxis geben. Du solltest Erfahrungen aus dem MBSR-Kurs oder anderer achtsamkeitsbasierter Meditationspraxis mitbringen.

Weitere Informationen findest du auf meiner Webseite.

Beginn: 09.10.2023 **Ende:** 06.11.2023

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

Achtsamkeitstag live online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag in Stille gibt dir die Gelegenheit, aufzutanken, deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und zu vertiefen.

Du bist herzlich willkommen, solltest allerdings schon einen MBSR-Kurs absolviert haben, um von den Übungen profitieren zu können. Die Kursgebühr beträgt 60,00€.

Für die Teilnehmenden meiner aktuellen MBSR-Kurse ist der Achtsamkeitstag Teil des Programms.

Beginn: 22.10.2023 **Ende:** 22.10.2023

Uhrzeit: 10 - 16 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

Metta - Meditation des Herzens, live online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Kurs findet online live per Zoom mit 5 wöchentlichen Kursabenden á ca. 2 Stunden statt.

Der Kurs ist eine bereichernde Ergänzung zum MBSR-Kurs. Er versteht sich als eine Einführung in die heilsame, traditionelle Praxis von wohlwollender Freundlichkeit bzw. liebevoller Güte (Metta) sich selbst und anderen/m gegenüber. Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen, bietet systematisch angeleitete Meditationen und Anregungen für den Alltag. Darüberhinaus gibt es Raum für Austausch.

Mehr Information findest Du auf meiner Webseite.

Beginn: 13.11.2023 **Ende:** 11.12.2023

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet achtmal am Freitag Vormittag sowie dem einmaligen Achtsamkeitstag am Sonntag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Im unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 14.11.2023 **Ende:** 16.01.2024

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky
Immenhöven 1
22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live ONLINE

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet achtmal am Mittwoch Abend sowie dem einmaligen Achtsamkeitstag am Sonntag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Im unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 17.11.2023 **Ende:** 19.01.2024

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky
Immenhöven 1
22419 Hamburg

Achtsamkeitstag live online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Tag in Stille gibt dir die Gelegenheit, aufzutanken, deine Achtsamkeitspraxis aufzufrischen und zu vertiefen.

Du bist herzlich willkommen, solltest allerdings schon einen MBSR-Kurs absolviert haben, um von den Übungen profitieren zu können. Die Kursgebühr beträgt 60,00€.

Für die Teilnehmenden meiner aktuellen MBSR-Kurse ist der Achtsamkeitstag Teil des Programms.

Beginn: 07.01.2024 **Ende:** 07.01.2024

Uhrzeit: 10 - 16 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky
Immenhöven 1
22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live ONLINE

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet achtmal am Mittwoch Abend sowie dem einmaligen Achtsamkeitstag am Sonntag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Im unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 23.01.2024 **Ende:** 12.03.2024

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live ONLINE

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet achtmal am Mittwoch Abend sowie dem einmaligen Achtsamkeitstag am Sonntag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

Im unverbindlichen, kostenlosen Vorgespräch haben wir Gelegenheit uns etwas kennenzulernen und gegenseitige Fragen zu klären.

Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

Beginn: 26.01.2024 **Ende:** 15.03.2024

Uhrzeit: 9:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg