

Nächste Kurse von Astrid Wronsky

Meditation, Achtsamkeit und Stressbewältigung 1.2., live online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

5 Kursabende zur Auffrischung für gemeinsame Meditationen, zum Dranbleiben, Auffrischen und für neue Impulse in deiner Achtsamkeitspraxis. Jeweils am 08.04., 22.04., 06.05., 27.05. (diesmal wöchentlich), 03.06.2024.

Es wird Raum geben für angeleitete Meditationen, Hintergrundinformationen, Austausch untereinander sowie für deine Fragen und Anliegen zur eigenen Praxis geben.

Für diesen Kurs solltest du bereits Erfahrungen aus dem MBSR-Kurs oder anderer achtsamkeitsbasierter Meditationspraxis mitbringen.

Weitere Informationen findest du auf meiner Webseite.

Beginn: 08.04.2024 **Ende:** 03.06.2024

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky

Immenhöven 1

22419 Hamburg

MBSR-Kurs mit Achtsamkeitstag, live online (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

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

In einem persönlichen, unverbindlichen 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: 09.04.2024 **Ende:** 28.05.2024

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 Samstag (siehe oben) live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt.

In einem persönlichen, unverbindlichen 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: 10.04.2024 **Ende:** 29.05.2024

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 einem einmaligen Achtsamkeitstag am Samstag (siehe oben) statt. Alles live online per Zoom in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Teilnehmenden. Zoom ist ein sehr einfach zu bedienendes Konferenz-Programm. Genaue Infos und Anleitung auf meiner Webseite oder auch gerne vorab telefonisch.

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

Beginn: 12.04.2024 **Ende:** 31.05.2024

Uhrzeit: 9:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Astrid Wronsky
Immenhöven 1
22419 Hamburg