

## Nächste Kurse von Katharina Schacht

### MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
weitere Informationen und Anmeldung unter  
<https://www.mbsr-eppendorf.de/mbsr>

**Beginn:** 29.08.2024    **Ende:** 24.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

MBSR-Eppendorf  
Lokstedter Weg 36  
20251 Hamburg

### MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Mehr Informationen auf unserer Website: [mbsr-eppendorf.de](https://www.mbsr-eppendorf.de)

Kurstermine im Einzelnen:

Mittwoch, 30. Oktober 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 6. November von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 13. November 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 20. November 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 27. November 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 4. Dezember 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Samstag, 7. Dezember 2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr Achtsamkeitstag

Mittwoch, 11. Dezember 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mittwoch, 18. Dezember 2024 von 18.30 bis 21.00 Uhr

**Beginn:** 30.10.2024    **Ende:** 18.12.2024

**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

### Adresse

MBSR-Eppendorf  
Lokstedter Weg 36  
20251 Hamburg