

Nächste Kurse von Hanna Tempelhagen

MBSR 8-Wochen Online Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dies ist ein Online Kurs mit Live- Sessions. Kein Selbstlernkurs.

Kurstermine: Donnerstagabend 19h00-21h30

Session 1: 25. Juli 18h30-21h30 (erster Abend länger)

Session 2: 01. August 19h00-21h30

Session 3: 08. August 19h00-21h30

Session 4: 15. August 19h00-21h30

Session 5: 22. August 19h00-21h30

Session 6: 29. August 19h00-21h30

Session 7: 05. September 19h00-21h30

Session 8: 12. September 18h30-21h30 (letzter Abend länger)

Tag der Achtsamkeit: 24. August (Retreattag, überwiegend in Stille)

Beginn: 25.07.2024 **Ende:** 12.09.2024

Uhrzeit: 19h00-21h30 Uhr

Adresse

Online

Am Sandtorkai
20457 Hamburg

MBSP Mindfulness Based Strengths Practice Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MBSP Mindfulness Based Strengths Practice ist ein evidenzbasiertes Training, das die Weisheit der Achtsamkeit mit den Prinzipien der persönlichen Stärken kombiniert. Es wurde für Führungskräfte, Trainer, Coaches und jeden auf dem Weg des persönlichen Wachstums entwickelt. Dieses achtsamkeitsbasierte Stärkentraining nimmt Sie mit auf eine transformative Reise des Selbstbewusstseins und der positiven Selbstführung.

Sie lernen wie Sie durch die Verbindung von Achtsamkeit und Stärken – zwei Praktiken, die beide historisch in der Philosophie, Theologie, Psychologie und anderen Disziplinen verwurzelt sind – Ihr Wohlbefinden steigern, Beziehungen verbessern, sowie Stress und Herausforderungen des Lebens besser bewältigen können. Während des MBSP Trainings werden Sie besser verstehen, wer Sie sind und wie Sie Ihre besten Eigenschaften (Charakterstärken) in Arbeit, Beziehungen, Freizeit und in Ihrem täglichen Leben zur Geltung bringen. MBSP wird Sie unterstützen, von einer allgemeinen Unkenntnis der Muster Ihres Geistes und Ihrer Charakterstärken zu einer größeren „Wachheit“ gegenüber sich selbst, anderen und der Welt um Sie herum zu gelangen.

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 28.10.2024

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

Online

Am Sandtorkai

20457 Hamburg

MBSP Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MBSP Mindfulness Based Strengths Practice ist ein evidenzbasiertes Training, das die Weisheit der Achtsamkeit mit den Prinzipien der persönlichen Stärken kombiniert. Es wurde für Führungskräfte, Trainer, Coaches und jeden auf dem Weg des persönlichen Wachstums entwickelt. Dieses achtsamkeitsbasierte Stärkentraining nimmt Sie mit auf eine transformative Reise des Selbstbewusstseins und der positiven Selbstführung.

Sie lernen wie Sie durch die Verbindung von Achtsamkeit und Stärken – zwei Praktiken, die beide historisch in der Philosophie, Theologie, Psychologie und anderen Disziplinen verwurzelt sind – Ihr Wohlbefinden steigern, Beziehungen verbessern, sowie Stress und Herausforderungen des Lebens besser bewältigen können. Während des MBSP Trainings werden Sie besser verstehen, wer Sie sind und wie Sie Ihre besten Eigenschaften (Charakterstärken) in Arbeit, Beziehungen, Freizeit und in Ihrem täglichen Leben zur Geltung bringen. MBSP wird Sie unterstützen, von einer allgemeinen Unkenntnis der Muster Ihres Geistes und Ihrer Charakterstärken zu einer größeren „Wachheit“ gegenüber sich selbst, anderen und der Welt um Sie herum zu gelangen.

Beginn: 04.09.2024 **Ende:** 23.10.2024

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

The Mindful Spaces c/o Freiraum Curio-Haus Rotherbaum Hamburg
Rothenbaumchaussee 17
20148 Hamburg

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) 8-Wochen Kurs Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
mit Hanna Tempelhagen

Beginn: 19.09.2024 **Ende:** 21.11.2024

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Adresse

The Mindful Spaces c/o Therapiezentrum Curio-Haus
Rothenbaumchaussee 17
20148 Hamburg

MBSR 8-Wochen Kurs in Hamburg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Es besteht die Möglichkeit, während der Hamburger Herbstferien (22. + 29. Oktober) sich online dazuschalten.

Beginn: 24.09.2024 **Ende:** 26.11.2024

Uhrzeit: 19h00-21h30 Uhr

Adresse

The Mindful Spaces c/o Freiraum Curio-Haus Rotherbaum Hamburg
Rothenbaumchaussee 17
20148 Hamburg

MBSR 8-Wochen Kurs in Hamburg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 14.01.2025 **Ende:** 04.03.2025

Uhrzeit: 19h00-21h30 Uhr

Adresse

The Mindful Spaces c/o Freiraum Curio-Haus Rotherbaum Hamburg
Rothenbaumchaussee 17
20148 Hamburg