Nächste Kurse von Amina Kuby

8-Wochen MBSR-Kurs September 2024
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 10.09.2024 **Ende:** 26.11.2024
Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Adresse
In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen
Bahrenfelderstrasse 255
22765 Hamburg

Offener Meditationsabend - Praxis & Austausch
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offener Meditationsabend mit Praxis und Austausch. Für eine Anmeldung bitte Nachricht an mich!

Beginn: 15.10.2024 **Ende:** 15.10.2024
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Adresse
In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen
Bahrenfelderstrasse 255
22765 Hamburg

Mit Achtsamkeit zu mehr innerer Stabilität: Online-Kurs ab Nov. 2024
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Weitere Infos hier: https://www.pause-breathe.com/mbsr-kurse/online-achtsamkeitskurs/

Die Kurskosten umfassen:
- 4 Sitzungen | 10 Stunden
- Begleitunterlagen
- Audio-Anleitungen für das Üben zu Hause
- Ein Nachgespräch über Zoom oder Telefon | ca. 30 Min.
- Teilnahme an einem "Tag der Achtsamkeit" | 6 Std.

Beginn: 13.11.2024 **Ende:** 04.12.2024
Uhrzeit: 9:00 - 11:30 Uhr

Adresse
Online über Zoom

Offener Meditationsabend - Praxis & Austausch

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offener Meditationsabend mit Praxis und Austausch. Für eine Anmeldung bitte Nachricht an mich!

Beginn: 03.12.2024 **Ende:** 03.12.2024
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Adresse
In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen
Bahrenfelderstrasse 255
22765 Hamburg

Offener Meditationsabend - Praxis & Austausch
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offener Meditationsabend mit Praxis und Austausch. Für eine Anmeldung bitte Nachricht an mich!

Beginn: 10.12.2024 **Ende:** 10.12.2024
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Adresse
In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen
Bahrenfelderstrasse 255
22765 Hamburg

Offener Meditationsabend - Praxis & Austausch
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Offener Meditationsabend mit Praxis und Austausch. Für eine Anmeldung bitte Nachricht an mich!

Beginn: 17.12.2024 **Ende:** 17.12.2024
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Adresse
In den Räumen von Sonnenklang in Ottensen
Bahrenfelderstrasse 255
22765 Hamburg