

## Nächste Kurse von Birgit Hartmann-Pool

### Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vertiefen | Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsam in Stille praktizieren und die Achtsamkeitspraxis im Alltag erhalten und vertiefen. Jedes Halbjahr beschäftigen wir uns mit einem Schwerpunktthema wie Selbstmitgefühl, Metta-Meditation, Hindernisse oder Grundlagen der Achtsamkeit u.a.. 6 Termine, freitags 1 x im Monat:

3.7. | 21.8. | 11.9. | 23.10. | 6.11. | 11.12.2024

Wenn Sie Fragen haben schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 03.07.2024    **Ende:** 11.12.2024

**Uhrzeit:** 19.00–21.00 Uhr

#### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vertiefen | Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsam in Stille praktizieren und die Achtsamkeitspraxis im Alltag erhalten und vertiefen. Jedes Halbjahr beschäftigen wir uns mit einem Schwerpunktthema wie Selbstmitgefühl, Metta-Meditation, Hindernisse oder Grundlagen der Achtsamkeit u.a.. 6 Termine, freitags 1 x im Monat:

5.7. | 23.8. | 13.9. | 11.10. | 15.11. | 13.12.2024

Wenn Sie Fragen haben schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 05.07.2024    **Ende:** 13.12.2024

**Uhrzeit:** 16.30–18.30 Uhr

#### Adresse

Online

22589 Hamburg

### MBSR Infoabend | Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 18.6 | 8. oder 30.7. | 22.10. | jeweils 19.00-20.30 Uhr

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!  
Herzlichst  
Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 30.07.2024    **Ende:** 30.07.2024  
**Uhrzeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR-Kurs am Vormittag | Online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kurstermine

31.7. | 7.8. | 14.8. | 21.8. | 4.9. | 11.9. | 18.9. | 25.9. 2024

Tag der Achtsamkeit: 14.9.2024, 11.00–17.30 Uhr

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 18.6. | 8. oder 30.7. | 22.10. | jeweils 19.00-20.30 Uhr

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst  
Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 31.07.2024    **Ende:** 25.09.2024  
**Uhrzeit:** 9.30 – 12.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**MBSR-Kurs am Abend | Online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kurstermine

6.8. | 13.8. | 20.8. | 3.9. | 10.9. | 17.9. | 24.9. | 1.10.2024

Tag der Achtsamkeit: 14.9.2024, 11.00–17.30 Uhr

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 18.6 | 8. oder 30.7. | 22.10. | jeweils 19.00-20.30 Uhr

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst

Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 06.08.2024    **Ende:** 01.10.2024

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.00 Uhr

### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Bildungsurlaub MBSR-Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs basiert auf dem MBSR-8-Wochen-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn. In dieser kompakten Form, lernen Sie alle Inhalte und Übungen aus dem klassischen MBSR-Curriculum kennen und üben diese ein. MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) steht für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und ist eine effektive und wissenschaftlich erforschte Methode, um Stress abzubauen.

Bei Fragen schreiben Sie mir gerne eine E-Mail: [Info@birgit-hartmann-pool.de](mailto:Info@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen Sie mich an 040 · 39 10 92 46.

**Beginn:** 26.08.2024    **Ende:** 30.08.2024

**Uhrzeit:** 9.00–16.30 Uhr

### Adresse

VHS-Halstenbek

Schulstraße 9 9

25469 Halstenbek

### MBSR Infoabend | Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 18.6 | 8. oder 30.7. | 22.10. | jeweils 19.00-20.30 Uhr

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst

Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 22.10.2024    **Ende:** 22.10.2024

**Uhrzeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**Dem Herzen lauschen – Schweige-Retreat im Kloster**

Kurse mit Übernachtung

Ein Wochenende um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang,

Beginn Freitag 16.30 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

Mehr Informationen finden Sie auf der Website: <https://www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen?search=dem+herzen+lauschen&ref=>

**Beginn:** 25.10.2024    **Ende:** 27.10.2024

**Adresse**

Kloster Nütschau

Schloßstraße 26

23843 Travenbrück

**MBSR-Kurs am Abend im Herbst | Online**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kurstermine

29.10. | 5.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 3.12. | 10.12. | 17.12.2024

Tag der Achtsamkeit: 7.12.2024, 11.00–17.30 Uhr

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 18.6 | 8. oder 30.7. | 22.10. | jeweils 19.00-20.30 Uhr

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst

Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

**Beginn:** 29.10.2024    **Ende:** 17.12.2024

**Uhrzeit:** 18.30 – 21.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

### MBSR-Kurs am Vormittag | Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-Kurstermine

30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12. | 11.12. | 18.12.2024

Tag der Achtsamkeit: 7.12.2024, 11.00–17.30 Uhr

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien MBSR Infoabend online ein! Hier erhältst du wertvolle Einblicke, praktische Übungen und alle Informationen, um zu entscheiden, ob der Kurs für dich geeignet ist. Fragen sind willkommen!

Termine: 18.6 | 8. oder 30.7. | 22.10. | jeweils 19.00-20.30 Uhr

Wenn du nicht teilnehmen kannst, vereinbare gerne ein persönliches Gespräch mit mir. Diese Veranstaltung ist wichtig für deine Entscheidung und Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Herzlichst

Birgit

Alle Termine findet du auch unter [www.birgit-hartmann-pool.de](http://www.birgit-hartmann-pool.de)

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

**Uhrzeit:** 9.30 – 12.00 Uhr

#### Adresse

Online

22589 Hamburg

### Ein Tag voller Achtsamkeit im Schweigen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Einen Tag lang die Kraft der Achtsamkeit in Gemeinschaft erleben. Dieser Tag dient dem vertiefen der eigenen Praxis von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl. Die meiste Zeit verbringen wir im Schweigen.

Jeder tag ist einem Thema gewidmet.

Wenn Du Fragen hast schreibe mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufe mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf ich!

**Beginn:** 09.11.2024    **Ende:** 09.11.2024

**Uhrzeit:** 10.00–17.00 Uhr

#### Adresse

Studio Yoga in Blankenese

Blankeneser Bahnhofstraße 4

22587 Hamburg

### Vorweihnachtliches Mini-Retreat für innere Ruhe

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Erlaube dir innezuhalten und für ein paar Stunden nur für dich selbst da zu sein. Es wartet auf dich ein bunter Strauß aus unterschiedlichen Meditationen in Stille und Bewegung. Entdecke wie wohltuend es ist, wieder zu deiner inneren Ruhe zu finden und eine tiefe Verbundenheit mit dir selbst zu spüren.

**Beginn:** 08.12.2024    **Ende:** 08.12.2024

**Uhrzeit:** 10.30–14.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**Vorweihnachtliches Mini-Retreat für innere Ruhe**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Erlaube dir innezuhalten und für ein paar Stunden nur für dich selbst da zu sein. Es wartet auf dich ein bunter Strauß aus unterschiedlichen Meditationen in Stille und Bewegung. Entdecke wie wohltuend es ist, wieder zu deiner inneren Ruhe zu finden und eine tiefe Verbundenheit mit dir selbst zu spüren.

**Beginn:** 14.12.2024    **Ende:** 14.12.2024

**Uhrzeit:** 14.00–17.30 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vertiefen | Online**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsam in Stille praktizieren und die Achtsamkeitspraxis im Alltag erhalten und vertiefen. Jedes Halbjahr beschäftigen wir uns mit einem Schwerpunktthema wie Selbstmitgefühl, Metta-Meditation, Hindernisse oder Grundlagen der Achtsamkeit u.a.. 6 Termine, freitags 1 x im Monat:

15.1. | 5.2. | 26.3. | 9.4. | 12.5. | 11.6.2025

Wenn Sie Fragen haben schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen mich an unter 040 - 39 10 92 49.

Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 15.01.2025    **Ende:** 11.06.2025

**Uhrzeit:** 19.00–21.00 Uhr

**Adresse**

Online

22589 Hamburg

**Achtsamkeit und Selbstmitgefühl vertiefen | Online**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Gemeinsam in Stille praktizieren und die Achtsamkeitspraxis im Alltag erhalten und vertiefen. Jedes

Halbjahr beschäftigen wir uns mit einem Schwerpunktthema wie Selbstmitgefühl, Metta-Meditation, Hindernisse oder Grundlagen der Achtsamkeit u.a.. 6 Termine, freitags 1 x im Monat:  
17.1. | 7.2. | 28.3. | 11.4. | 16.5. | 13.6.2025

Wenn Sie Fragen haben schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an [birgit@birgit-hartmann-pool.de](mailto:birgit@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen mich an unter 040 - 39 10 92 49.  
Ich freue mich auf Sie!

**Beginn:** 17.01.2025    **Ende:** 13.06.2025  
**Uhrzeit:** 16.30–18.30 Uhr

#### **Adresse**

Online

22589 Hamburg

#### **Bildungsurlaub MBSR-Kompaktkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs basiert auf dem MBSR-8-Wochen-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn. In dieser kompakten Form, lernen Sie alle Inhalte und Übungen aus dem klassischen MBSR-Curriculum kennen und üben diese ein. MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) steht für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und ist eine effektive und wissenschaftlich erforschte Methode, um Stress abzubauen.

Bei Fragen schreiben Sie mir gerne eine E-Mail: [Info@birgit-hartmann-pool.de](mailto:Info@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen Sie mich an 040 · 39 10 92 46.

**Beginn:** 27.01.2025    **Ende:** 31.01.2025  
**Uhrzeit:** 9.00–16.30 Uhr

#### **Adresse**

VHS-Halstenbek

Schulstraße 9 9

25469 Halstenbek

#### **Bildungsurlaub MBSR-Kompaktkurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs basiert auf dem MBSR-8-Wochen-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn. In dieser kompakten Form, lernen Sie alle Inhalte und Übungen aus dem klassischen MBSR-Curriculum kennen und üben diese ein. MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) steht für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und ist eine effektive und wissenschaftlich erforschte Methode, um Stress abzubauen.

Bei Fragen schreiben Sie mir gerne eine E-Mail: [Info@birgit-hartmann-pool.de](mailto:Info@birgit-hartmann-pool.de) oder rufen Sie mich an 040 · 39 10 92 46.

**Beginn:** 27.10.2025    **Ende:** 31.10.2025  
**Uhrzeit:** 9.00–16.30 Uhr

#### **Adresse**

VHS-Halstenbek

Schulstraße 9 9  
25469 Halstenbek

### Dem Herzen lauschen – Schweige-Retreat im Kloster

Kurse mit Übernachtung

Ein Wochenende um zur Ruhe zu kommen, still zu werden und dem Herzen zu lauschen. Im Annehmen dessen, was sich uns zeigt, geschieht Veränderung und Wachstum. Verbundenheit mit der Gruppe erfahren, die unterstützt wird durch stille und geführte Meditationen, Übungen für den Körper, einen achtsamen Spaziergang,

Beginn Freitag 16.00 Uhr, Ende Sonntag 13.00 Uhr

<https://www.birgit-hartmann-pool.de/Achtsamkeit-im-Alltag/Auszeiten-Achtsamkeitstage-Retreats.php>

**Beginn:** 21.11.2025    **Ende:** 23.11.2025

#### Adresse

Kloster Nütschau  
Schloßstraße 26  
23843 Travenbrück