

Weisheitstraining
Alle Termine des 1. Moduls 2026/2027

Woche	Datum	
Thema 1 1. Woche Auftakt in Präsenz	19./ 20.9. 2026 in Hamburg Sa. 10 bis 17 Uhr So 9.30 bis 13.30 Uhr	Einführung, Theorie und Praxis der Achtsamkeit, Kennenlernen
2. Woche Online kurz	Di. 29.9. 19-20.30 Uhr	Fortsetzung des Themas, Organisatorisches
3. Woche Online kurz	Di. 6.10. 19-20.30 Uhr	Achtsamkeit und Embodiment
4. Woche Online kurz	Di. 13.10. 19 bis 20.00 Uhr	Fragen zu den Erfahrungen mit der Achtsamkeitsübung
Thema 2 1. Woche Online lang	Sa. 17.10. 14-17 Uhr	Achtsamkeit auf die Gefühle
2. Woche Online kurz	Di. 27.10. 19-20.30 Uhr	Fortsetzung des Themas, buddhistische Perspektive
3. Woche Online kurz	Di. 3.11. 19-20.30 Uhr	Fortsetzung des Themas, buddhistische Perspektive
4. Woche Online kurz	Di. 10.11. 19-20 Uhr	Abschluss des Themenblocks

Thema 3 1. Woche Online kurz	Di. 17.11. 19-20.30 Uhr	Achtsamkeit auf die Gedanken, Wie Denken funktioniert
2. Woche Online lang	Sa. 21.11. 14-17 Uhr	Vertiefung des Themas
3. Woche Online kurz	Di. 1.12. 19-20.30 Uhr	Fortsetzung des Themas: Über den Nutzen des korrekten Denkens
4. Woche Online kurz	Di. 8.12. 19.-20.00 Uhr	Zusammenfassung des Themas
Thema 4 1. Woche Online lang	Sa. 9.1. 2027 14-17 Uhr	Begriffe, Selbstbilder und die Konstruktion der Wirklichkeit
2. Woche Online kurz	Di 12.1. 19-20.30 Uhr	Fortsetzung des Themas, philosophische Perspektive
3. Woche Online kurz	19.1. 19-20.30 Uhr	Fortsetzung des Themas, buddhistische Perspektive
4. Woche Online kurz	26.1.	Abschluss des Moduls