

## Nächste Kurse von Birgit Bous

### Informationsabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Infoabend zum Kurs beginnend am 11.02.26

**Beginn:** 04.02.2026    **Ende:** 04.02.2026  
**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

### Adresse

Praxis Grit Bous  
Ebertplatz 14-16  
50668 Köln

### MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Kurs mit max 8 TN  
Achtsamkeitstag, Samstag, 28. März

**Beginn:** 11.02.2026    **Ende:** 08.04.2026  
**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

### Adresse

Praxis Grit Bous  
Ebertplatz 14-16  
50668 Köln

### Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
Offen für alle Menschen, die bereits an einen MBSR-Kurs teilgenommen haben

**Beginn:** 28.03.2026    **Ende:** 28.03.2026  
**Uhrzeit:** 10.30 Uhr

### Adresse

Praxis Grit Bous  
Ebertplatz 14-16  
50668 Köln