

## Nächste Kurse von Manfred Schmitz

### **MBCL - Achtsamkeit und Mitgefühl mit sich selbst kultivieren**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beim MBCL-Kurs geht um die Kultivierung eines achtsamen, freundlichen, fürsorglichen und mitfühlenden Umgangs mit sich selbst. Dadurch stärken wir unsere seelischen Widerstandskräfte im Umgang mit den Herausforderungen und Zumutungen des Lebens. Wir fördern unsere Resilienz. Es geht darum, den inneren Kritiker zu besänftigen.

Dieser Kurs orientiert sich am Kursprogramm MBCL und wird einmal im Jahr angeboten, als Aufbaukurs nach einem MBSR-Kurs.

**Beginn:** 22.04.2026    **Ende:** 24.06.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

### **Adresse**

Rhythmuswelten - Tajet Garden

Alteburger Str. 250

50968 Köln