

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