## Nächste Kurse von Kathrin Brunzema

### MBSR 8-Wochen-Training

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der Achtsamkeitstag am 07.03. ist optional und findet online über Zoom statt.
Köln-Deutz ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln hervorragend erreichbar. Der Bahnhof Köln-Deutz und diverse KVB Haltestellen liegen in fußläufiger Entfernung.

**Beginn:** 27.01.2026 **Ende:** 24.03.2026
**Uhrzeit:** 18:30-20:45 Uhr

**Adresse**
Seminarraum Deutz
Gotenring 10
50679 Köln

### MBSR Live-Onlineseminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Bequem und örtlich flexibel von zuhause praktizieren.
Das 8-Wochen-Training modern als interaktiver Online-Kurs über Zoom. Achtsamkeitstag optional.
Kassenzuschuss möglich.
Bei den praktischen Übungen und Meditationen können sich die Teilnehmer*Innen ganz vom Bildschirm wegbewegen.

**Beginn:** 28.10.2026 **Ende:** 25.03.2026
**Uhrzeit:** 18:30- 20:30 Uhr

**Adresse**
Online
Helenenwallstr. 5a
50679 Köln