

## Nächste Kurse von Kathrin Brunzema

### MBSR 8-Wochen-Training

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Köln-Deutz ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln hervorragend erreichbar. Der Bahnhof Köln-Deutz und diverse KVB Haltestellen liegen in fußläufiger Entfernung.

**Beginn:** 05.05.2026    **Ende:** 30.06.2026

**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. Kassenzuschuss möglich.

Bei den praktischen Übungen und Meditationen können sich die Teilnehmer\*Innen ganz vom Bildschirm wegbewegen. Vereinbaren Sie gerne ein kostenfreies Vorgespräch.

**Beginn:** 07.10.2026    **Ende:** 02.12.2026

**Uhrzeit:** 18:30- 20:30 Uhr

#### Adresse

Online

Helenenwallstr. 5a

50679 Köln