

Nächste Kurse von Kathrin Brunzema

Infoabend zum MBSR-Programm

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
ZUR RUHE KOMMEN KANN MAN LERNEN!

Abschalten, den Moment genießen- oftmals fällt uns das schwer in unserem durchgetakteten Alltag. Selbst, wenn wir einen Moment Pause machen, rattert es in unserem Kopf weiter. Finde heraus, ob das 8-Wochen-Training etwas für dich ist.

- Nachweislich und nachhaltig Stress reduzieren!
- MBSR ganz praktisch kennenlernen und Hintergründe erfahren.
- Mit Übungen zum Reinschnuppern.
- Raum für deine Fragen
- Kostenfrei und unverbindlich.

Beginn: 19.03.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

Online

Helenenwallstr. 5a
50679 Köln

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. Achtsamkeitstag optional. Kassenzuschuss möglich.

Bei den praktischen Übungen und Meditationen können sich die Teilnehmer*Innen ganz vom Bildschirm weg bewegen.

Beginn: 28.10.2026 **Ende:** 25.03.2026

Uhrzeit: 18:30- 20:30 Uhr

Adresse

Online

Helenenwallstr. 5a
50679 Köln