

## Nächste Kurse von Rita Mathar

### Infoveranstaltung zum 8-Wochen-MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Diese Informationsveranstaltung dient Interessierten als Orientierung und zum Kennenlernen. Zum Ende des Kennenlernabends entscheiden die Interessierten, ob sie am Kurs teilnehmen möchten. Es finden dann Einzelgespräche statt, in der abgegleicht wird, ob eine Teilnahme zum jetzigen Zeitpunkt sinnvoll erscheint oder ob evtl. Kontraindikationen vorliegen, die gegen eine Teilnahme sprechen.

**Beginn:** 29.01.2026    **Ende:** 29.01.2026

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

#### Adresse

myYOGAway

Klettenberggürtel 59  
50969 Köln

### MBSR 8-Wochen-Kurs nach JKB - zertifiziert mit Krankenkassenzuschuss

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 19.02.2026    **Ende:** 16.04.2026

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:30 Uhr

#### Adresse

myYOGAway

Klettenberggürtel 59  
50969 Köln