

## Nächste Kurse von Uwe Wawrzyniak

### Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)

**Beginn:** 14.03.2026

### Adresse

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)  
Fr. 17.04. 9.30-15.30 Uhr  
anerkannt in NRW, BW, SL

**Beginn:** 13.04.2026    **Ende:** 17.04.2026

**Uhrzeit:** 9.30-17.30 Uhr

### Adresse

Kunze Hof

26937 Stadland (Nordsee)

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Bildungsurlaub

Kurse mit Übernachtung  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)  
Mo.-Do. 9.30-17.30 Uhr  
Fr. 9.30-15.30 Uhr  
anerkannt in NRW, BW, SL

**Beginn:** 13.04.2026    **Ende:** 17.04.2026

### Adresse

Kunze Hof

26937 Stadland (Nordsee)

## achtsames Selbstmitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)

**Beginn:** 19.05.2026    **Ende:** 30.06.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Bildungsurlaub**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)  
Fr. 09.10. 9.30-15.30 Uhr  
anerkannt in NRW, SL

**Beginn:** 05.10.2026    **Ende:** 09.10.2026

**Uhrzeit:** 9.30-17.30 Uhr

**Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum

**achtsames Selbstmitgefühl**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)

**Beginn:** 03.11.2026    **Ende:** 15.12.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum

**Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage  
[www.fwb-bochum.de](http://www.fwb-bochum.de)

**Beginn:** 19.11.2026    **Ende:** 10.12.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum