

# Nächste Kurse von Uwe Wawrzyniak

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen www.fwb-bochum.de

**Beginn:** 30.10.2025 **Ende:** 18.12.2025

**Uhrzeit:** 18.30-21 Uhr

# Adresse

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

# achtsames Selbstmitgefühl

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage www.fwb-bochum.de

**Beginn:** 04.11.2025 **Ende:** 16.12.2025

Uhrzeit: 18.30 Uhr

#### **Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

# Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage www.fwb-bochum.de

Beginn: 06.12.2025

### **Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

## **Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage www.fwb-bochum.de

**Beginn:** 13.01.2026 **Ende:** 03.02.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr

# Adresse

Freies Bildungswerk e.V. Bochum



Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen www.fwb-bochum.de

**Beginn:** 05.02.2026 **Ende:** 26.03.2026

**Uhrzeit:** 18.30-21 Uhr

#### **Adresse**

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

# Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage 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 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 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

**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 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

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

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

Uhrzeit: 18.30 Uhr

## Adresse

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum