

## Nächste Kurse von Cordula Mo Spitzka

### MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

#### Adresse

Online

67061 Ludwigshafen am Rhein

### MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

#### Adresse

Online

52070 Aachen

### MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

#### Adresse

Online

30159 Hannover

### MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

18069 Rostock

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

70174 Stuttgart

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:00 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

20095 Hamburg

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

81543 München

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

60311 Frankfurt

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

50823 Köln

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30-18:45 Uhr

**Adresse**

Online

10178 Berlin

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

79098 Freiburg im Breisgau

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:45 Uhr

**Adresse**

Online

04103 Leipzig

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

67061 Ludwigshafen am Rhein

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

52070 Aachen

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

30159 Hannover

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

18069 Rostock

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

70174 Stuttgart

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

20095 Hamburg

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

81543 München

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

60311 Frankfurt

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

50823 Köln

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

10178 Berlin

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

79098 Freiburg im Breisgau

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 30.04.2026    **Ende:** 02.07.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:15 Uhr

**Adresse**

Online

04103 Leipzig

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

67061 Ludwigshafen am Rhein

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

52070 Aachen

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

30159 Hannover

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

18069 Rostock

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

70174 Stuttgart

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

20095 Hamburg

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

81543 München

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

60311 Frankfurt

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

50823 Köln

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

10178 Berlin

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

79098 Freiburg im Breisgau

**MBSR live ONLINE 8 Wochen | Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Präventionskurs wird von Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Die Wirksamkeit des hier hinterlegten Programms 8 x 135 Minuten ist in diesen zahlreichen Evaluationen miteingeschlossen.

**Beginn:** 20.05.2026    **Ende:** 08.07.2026

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Adresse**

Online

04103 Leipzig