

Nächste Kurse von Susanne Timpe

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Präsenzkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

in Brühl zwischen Köln und Bonn

Stress abbauen und Wege zu mehr Entspannung und Gelassenheit kennenlernen und einüben - ein MBSR-8-Wochen-Kurs kann Sie durch Meditation, Körperwahrnehmung und Reflexion darin unterstützen, in stressigen Situationen besser auf sich zu achten, Strategien zu entwickeln, auch unter starker Belastung (eigen-) wirksamer und achtsamer zu handeln, Ihren Alltag bewusster und gelassener zu gestalten, zu mehr Ruhe zu finden und Ihre Lebensqualität allgemein zu verbessern, auch und gerade über den Kurs hinaus.

Beginn: 27.05.2026 **Ende:** 15.07.2026

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

achtsame wege, Susanne Timpe

Fronhofweg 27

50321 Brühl

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

in Brühl zwischen Köln und Bonn

Stress abbauen und Wege zu mehr Entspannung und Gelassenheit kennenlernen und einüben - ein MBSR-8-Wochen-Kurs kann Sie durch Meditation, Körperwahrnehmung und Reflexion darin unterstützen, in stressigen Situationen besser auf sich zu achten, Strategien zu entwickeln, auch unter starker Belastung (eigen-) wirksamer und achtsamer zu handeln, Ihren Alltag bewusster und gelassener zu gestalten, zu mehr Ruhe zu finden und Ihre Lebensqualität allgemein zu verbessern, auch und gerade über den Kurs hinaus.

Beginn: 26.08.2026 **Ende:** 14.10.2026

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

achtsame wege, Susanne Timpe

Fronhofweg 27

50321 Brühl