

Nächste Kurse von Susanne Timpe

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, online

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: 28.10.2025 **Ende:** 16.12.2025

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

achtsame wege, Susanne Timpe

Fronhofweg 27 50321 Brühl

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: 29.10.2025 **Ende:** 17.12.2025

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

achtsame wege, Susanne Timpe

Fronhofweg 27 50321 Brühl

Tag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage Bitte zum Achtsamkeitstag anmelden. Der Kurs findet in Brühl-Vochem statt.



Beginn: 06.12.2025 **Ende:** 06.12.2025

Uhrzeit: 10.00 -16.00 Uhr

Adresse

achtsame wege Fronhofweg 27

50321 Brühl

Tag der Achtsamkeit - online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage Bitte zum Achtsamkeitstag anmelden.

Beginn: 07.12.2025 **Ende:** 07.12.2025

Uhrzeit: 10.00 -16.00 Uhr

Adresse

achtsame wege

Fronhofweg 27 50321 Brühl

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: 14.01.2026 **Ende:** 04.03.2026

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: 11.03.2026 **Ende:** 20.05.2026

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

achtsame wege, Susanne Timpe

Fronhofweg 27 50321 Brühl