Nächste Kurse von Susanne Timpe

Kostenloser Informationsabend MBSR und Stressbewältigung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Bitte zum Informationsabend telefonisch anmelden.
Der Kurs findet in Brühl-Vochem statt.

Beginn: 07.01.2026 **Ende:** 07.01.2026
Uhrzeit: 19.15-20.00 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: 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

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