

## Nächste Kurse von Christiane Hochgürtel

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs ist durch die ZPP als Präventionskurs anerkannt, so dass die Kosten anteilig von der Krankenkasse übernommen werden können.

Kurs-ID: KU-ST-1XSCYV

**Beginn:** 07.01.2026    **Ende:** 25.02.2026

**Uhrzeit:** 17.30 Uhr

### Adresse

Mechernich-Hostel

Frankenring 13

53894 Mechernich