

Nächste Kurse von Paulina Perez Gonzalez

ONLINE live | MBCL 8-Week Course (English)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
ENGLISH

This live online MBCL course starts in early October 2026 and ends in November 2026. Over eight weeks, you will have the opportunity to develop and deepen your compassion practice within the supportive and trusting setting of a small group.

Schedule:

8 weekly sessions on Fridays from 6:30–9:00 pm, plus a retreat day on Sunday, November 8, 2026, from 2:00–8:00 pm (online).

Course dates:

October 2, 2026 | October 9, 2026 | October 16, 2026 | October 23, 2026 |
October 30, 2026 | November 6, 2026 | November 13, 2026 | November 20, 2026

To participate, you will need a computer or tablet (no mobile phone), a stable internet connection, a microphone and camera, and a quiet, comfortable space.

Registration:

For questions or to register, please email
paulina@aha-moments.co

DEUTSCH

Dieser Live-Online-MBCL-Kurs beginnt Anfang Oktober 2026 und endet im November 2026. Über acht Wochen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Mitgefühlspraxis im unterstützenden und vertrauensvollen Rahmen einer kleinen Gruppe zu entwickeln und zu vertiefen.

Termine:

8 wöchentliche Treffen jeweils freitags von 18:30–21:00 Uhr sowie ein Übungstag am Sonntag, den 8. November 2026, von 14:00–20:00 Uhr (online).

Kurstermine:

02. Oktober 2026 | 09. Oktober 2026 | 16. Oktober 2026 | 23. Oktober 2026 |
30. Oktober 2026 | 06. November 2026 | 13. November 2026 | 20. November 2026

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Tablet (kein Mobiltelefon), eine stabile Internetverbindung, ein Mikrofon und eine Kamera sowie einen ruhigen, angenehmen Ort.

Anmeldung:

Bei Fragen oder zur Anmeldung schreiben Sie mir gerne eine E-Mail an
paulina@aha-moments.co

Beginn: 02.10.2026 **Ende:** 20.11.2026

Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse

[Paulina Perez Gonzalez](#)
Osnabrücker Str. 8

