

Nächste Kurse von Tina Ochs

Zeit für Dich - Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In einer Welt, die von stetigem Wandel, digitaler Reizüberflutung und Hektik geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Methoden, um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Eine Praxis ist die Achtsamkeit. Dafür möchten wir uns an diesem Tag Zeit nehmen.

Kursleitung gemeinsam mit Lea Pabst

Beginn: 19.04.2026 **Ende:** 19.04.2026

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Adresse

ZEITRÄUME

Wallstraße 80

51063 Köln