

## Nächste Kurse von Britta Köllermann

### MBSR Achtsamkeitskurs Jan. 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Inhalt des Kurses ist die Vermittlung von Übungen und Wissen aus dem Bereich der Achtsamkeit, die es uns ermöglichen einen besseren Umgang mit belastenden Lebenssituationen zu entwickeln. Es geht darum, den eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern, sich weniger "überrollt" von den Ereignissen zu fühlen, hinderliche Denkmuster zu erkennen und Zugang zu eigenen Kraftquellen zu finden.

**Beginn:** 02.02.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 16.30 - 19.00 Uhr

### Adresse

**Yogazentrum**

Im Hausgrün 27

79312 Emmendingen