Nächste Kurse von Reinhard Allgaier

MSC Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Keine Kurstermine am 24.12.und 31.12.

Beginn: 19.11.2025 **Ende:** 21.01.2026
Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier
Düsseldorfer Strasse 75
51063 Köln

MSC Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Beginn: 25.11.2025 **Ende:** 27.01.2026
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel
Gladbacher Straße 21
50672 Köln

Meditationsabend - Inseln der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Der Kurs findet 2x pro Monat statt und richtet sich an alle, die bereits einen MBSR oder MSC/MBCL 8-Wochenkurs abgeschlossen haben und ihre Achtsamkeitserfahrung und Übungspraxis im Alltag wiederauffrischen und weiter vertiefen möchten.

Beginn: 15.12.2025 **Ende:** 15.12.2025
Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier
Düsseldorfer Strasse 75
51063 Köln

MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 29.01.2026 **Ende:** 26.03.2026
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Adresse
Achtsamkeit Leben K-Holweide
Bergisch Gladbacher Straße 408
51067 Köln

MBSR 8-Wochenkurs
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 03.02.2026 **Ende:** 24.03.2026
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse
Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel
Gladbacher Straße 21
50672 Köln