

## Nächste Kurse von Reinhard Allgaier

### MSC Selbstmitgefühl 8-Wochenkurs Online

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 18.05.2026    **Ende:** 06.07.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:15 Uhr

#### Adresse

Achtsamkeit Leben, Dipl.Päd. Reinhard Allgaier

Düsseldorfer Strasse 75

51063 Köln

### MBSR 8-Wochenkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 09.06.2026    **Ende:** 28.07.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:15 Uhr

#### Adresse

Achtsamkeit Leben Köln - Innenstadt/ Belgisches Viertel

Gladbacher Straße 21

50672 Köln