

## Nächste Kurse von Manfred Schmitz

### MBCL - Achtsamkeit und Mitgefühl mit sich selbst kultivieren

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

**Beginn:** 10.04.2024    **Ende:** 12.06.2024

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr

#### Adresse

Yoga-Atelier 23

Wormser Straße 23

50677 Köln

### MBSR-Achtsamkeitstraining Acht-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Im MBSR-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn lernen Sie Achtsamkeit und Meditation zur Reduzierung von Stressreaktionen, zur Verbesserung der Lebensqualität und für ein selbstbestimmteres Leben.

Sollte der aktuelle, harte Lockdown - mit dem Verbot von Präsenzkursen - bis nach Kursbeginn andauern, findet der Kurs im Life-Online Format über die Zoom-Plattform statt.

Sobald Präsenzkurse wieder möglich sind, wird in das Präsenzformat im Yoga-Studio Atelier23 in der Kölner Südstadt gewechselt.

**Beginn:** 15.04.2024    **Ende:** 10.06.2024

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

#### Adresse

Yoga-Atelier 23

Wormser Straße 23

50677 Köln