Nächste Kurse von Kathrin Brunzema

8-Wochenkurs MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Köln-Deutz ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln hervorragend erreichbar. Der Bahnhof Köln-Deutz liegt in fußläufiger Entfernung.

Beginn: 27.08.2024 **Ende:** 15.10.2024
Uhrzeit: 18:30 Uhr

Adresse
Seminarraum Deutz
Gotenring 10
50679 Köln

MBSR Live-Onlineseminar Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Bequem und sicher von zuhause praktizieren.
Das 8-Wochen-Training modern als interaktiver Online-Kurs über Zoom.
Bei den praktischen Übungen und Meditationen können sich die Teilnehmer*Innen ganz vom Bildschirm wegbewegen.

Beginn: 28.08.2024 **Ende:** 16.10.2024
Uhrzeit: 18:30- 20:30 Uhr

Adresse
Online
Helenenwallstr. 5a
50679 Köln