Nächste Kurse von Manfred Schmitz

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.
Frühbucherrabatt bei Buchung bis 1. 7. 24

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 04.11.2024
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse
Yoga-Atelier 23
Wormser Straße 23
50677 Köln

MBSR-Achtsamkeitstraining Acht-Wochen-Kurs (KOPIE)

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.
Frühbucherrabatt bei Buchung bis 1. 7. 24

Beginn: 04.09.2024 **Ende:** 08.11.2024
Uhrzeit: 19:00-21:15 Uhr

Adresse
Yoga-Atelier 23
Wormser Straße 23
50677 Köln