

# Termine

## 1. Achtsamkeitskurs

1. Treffen: Do 17.02.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
2. Treffen: Do 24.02.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
3. Treffen: Do 03.03.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
4. Treffen: Do 10.03.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
5. Treffen: Do 17.03.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
6. Treffen: Mi 23.03.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
7. Treffen: Do 31.03.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
8. Treffen: Do 07.04.22 | 17:30 - 20:30 Uhr

### \* Tag der Achtsamkeit

Sa 26.03.22 | 10:00 - 17:00 Uhr

---

## 2. Achtsamkeitskurs

1. Treffen: Do 13.10.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
2. Treffen: Do 20.10.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
3. Treffen: Do 27.10.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
4. Treffen: Do 03.11.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
5. Treffen: Do 10.11.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
6. Treffen: Mi 16.11.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
7. Treffen: Do 24.11.22 | 17:30 - 20:30 Uhr
8. Treffen: Do 01.12.22 | 17:30 - 20:30 Uhr

### \* Tag der Achtsamkeit

Sa 19.11.22 | 10:00 - 17:00 Uhr



# *Voranmeldung 8-Wochen-Kurs*

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
nach Jon Kabat-Zinn

Vorname, Name

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Kurs-Datum

Nachricht



Kathleen Koch - ACHTSAMKEITS-Training &  
Coaching | [praxis@kathleen-koch.de](mailto:praxis@kathleen-koch.de) |  
0361-2625920 | [www.kathleen-koch.de](http://www.kathleen-koch.de)