

Achtsamkeit im Alltag

Körper, Geist und Seele
spüren • Innere Ruhe
finden • Stress abbauen



Termine 2026:

Wann? Montags, 4.5., 11.5., 18.5.,
1.6., 22.6., 29.6., 6.7., 13.7., 20.7.,
27.7.2026 um 13:30-15:00 Uhr

Wo? DTVK e.V., Abendrothstr. 20,
50769 Köln

Anmeldefrist: 6.4.2026

Anmeldung bei: Jennifer Suckow, im
Büro: Donnerstags, 13:00-14:30 Uhr
oder Tel. Nr. 0221 / 126 137 11
oder per Email: j.suckow@dtvk.de

DTVK e.V.
Interkulturelles Zentrum und
Bildungswerk
SeniorenNetzwerk Seeberg
Abendrothstr. 20, 50769 Köln

Referentin: Alla Morozova

Kostenbeitrag: 10,- €* /
10 Termine

* Für KölnPass-Inhaber,
Grundsicherungsempfänger, sowie
Menschen, die nur über wenig mehr
Einkommen verfügen oder sich in einer
besonderen Notlage befinden und über
60 Jahre alt sind, besteht die
Möglichkeit der Kostenübernahme
durch den Förderkreis der
SeniorenNetzwerke Köln. Sprechen
Sie uns einfach an.

