

## KURSANGEBOTE 2026

20. März 2026 –  
22. März 2026      Meditationsretreat *Shambhala Training Modul 2*  
Mehr Infos:  
<https://cologne.shambhala.org/event/813769-die-geburt-des-kriegers-und-der-kriegerin-shambhala-training-2-offen-fr-alle-hybrid-/>
24. März 2026 –  
09. Juni 2026      *Weisheit des Buddhismus - Blick in die Schatzkiste*, zusammen  
mit Tensho David Schneider, Dr. Verena Gädecke und Kirsten  
van Well  
<https://cologne.shambhala.org/event/850942-weisheit-des-buddhismus-blick-in-die-schatzkiste/>
04. April 2026 –  
07. April 2026      Oster-Retreat 2026 *Innerlich aufräumen, Klarheit gewinnen*  
Mehr Infos:  
[https://derjanecz.de/coaching\\_retreat\\_ostern\\_2026/](https://derjanecz.de/coaching_retreat_ostern_2026/)
22. April 2026 –  
15. Juli 2026      Meditationskurs an der Universität Köln, UniSport  
[https://unisport.koeln/body\\_mind/meditation/index\\_ger.html](https://unisport.koeln/body_mind/meditation/index_ger.html)
20. Juli 2026 –  
26. Juli 2026      Die Grundlagen der Achtsamkeit - SOMMERRETREAT KÖLN  
(Link folgt in Kürze)
16. Sept. 2026 –  
14. Okt. 2026      Meditationskurs an fünf Abenden *Furchtlosigkeit im Alltag*  
Mehr Infos:  
<https://cologne.shambhala.org/event/813778-furchtlosigkeit-im-alltag-/>
17. Oktober 2026      Coming Home - ACHTSAMKEITSWORKSHOP / CITY RETREAT  
KÖLN  
(Link folgt in Kürze)