



INFOVERANSTALTUNG MBSR 8 WOCHEN KURS

Infoveranstaltung: Mittwoch 19. März - 19.00 Uhr, Praxis NahundGut
MBSR Kurs 14. Mai bis 02. Juli, jeweils mittwochs von 19.00 - 21.30Uhr



Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit kann helfen bewusster zu leben, sich selber besser kennen zu lernen und die Gesundheit zu fördern und zu stärken. Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich beruflich oder privat unter Stress fühlen und eine ausgeglichene Work-Life-Balance anstreben möchten.

Kurskosten: 750.-

Kontakt & Anmeldung

Tanja Hoppler

tanja@hoppler.ch

www.tanjahoppler.ch/mbsr

Weiterführende Infos:



**nah
+gut**



Kursinhalte

- Vorgespräch
- 8 Abende à 2 1/2 h
- Tag der Achtsamkeit (à 7 h im Schweigen)
- Kursunterlagen