

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

MBSR 8 - ●
WOCHENKURS
TERMINE
2024

Für ein Leben mit mehr
Klarheit und Wohlbefinden und
weniger Stress

* MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse 2024

Januar - Februar 24-1

unverbindlicher Info-Abend: Dienstag 19.Dezember 2023 18.30-20.00

Gruppentreffen: Samstag 9.00-11.30, 6.1/ 13.1/ 20.1/ 27.1/ 3.2/ 10.2/ 17.2/ 24.2

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 11.Februar 2024, 9.30-16.30

März - Mai

Freitag 18.30-21.00 (24-2)

unverbindlicher Info-Abend: Dienstag 20.Februar 2024 18.30-20.00

Gruppentreffen: Freitag 18.30-21.00, 1.3/ 8.3/ 15.3/ 22.3/ 5.4/ 19.4/ TdA 21.4/ 26.4/ 3.5

kein Kurs am 29.3 (Karfreitag) und 12.4 fällt (Ferien)

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 21.April 2024, 9.30-16.30

Samstag 9.00-11.30 (24-3)

unverbindlicher Info-Abend: Dienstag 20.Februar 2024 18.30-20.00

Gruppentreffen: Samstag 9.00-11.30, 2.3/ 9.3/ 16.3/ SO 24.3/ 6.4/ 20.4/ TdA 21.4/ 27.4/ 4.5

kein Kurs am 30.3 (Ostern) und 13.4 (Ferien)

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 21.April 2024, 9.30-16.30

Mai - Juli

Samstag 9.00-11.30 (24-5)

unverbindlicher Info-Abend: Dienstag 7.Mai 2024 18.30-20.00

Gruppentreffen: Samstag 9.00-11.30, 18.5/ 25.5/ 1.6/ 8.6/ 15.6/ 22.6/ TdA 29.6/ 6.7/ So 7.7

Tag der Achtsamkeit: Samstag 29.6, 9.30-16.30

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

 nachtblau_und_rosarot

Kurse 2024

August - Sept

Samstag 9.00-11.30 (24-7)

unverbindlicher Info-Abend: Dienstag 9. Juli 2024 18.30-20.00

Gruppentreffen: Samstag 9.00-11.30, 3.8/ 10.8/ 17.8/ 24.8/ 31.8/ 7.9/ 14.9/ 21.9

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 8. September 2024, 9.30-16.30

September - Dezember

Samstag 9.00-11.30 (24-9)

unverbindlicher Info-Anlass: Dienstag 24. September 2024 18.30-20.00

Gruppentreffen: Samstag 9.00-11.30, 12.10/ SO 20.10/ 26.10/ 9.11/ 16.11/ 23.11/

TdA 24.11/ 30.11/ 7.12

Kein Kurs am 2.11 (Weiterbildung)

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 24. November 2024, 9.30-16.30

zur Kenntnisnahme:

Ich behalte mir vor, einzelne Termine der Situation angepasst zu verschieben.
Natürlich in Absprache mit schon angemeldeten Teilnehmer:innen.

Ort der Gruppentreffen: Praxis für Körper und Psyche - kup
Gruppenraum im 2. Stock, Kramgasse 45, 3011 Bern, Haltestelle Zytglogge

Ort "Tag der Achtsamkeit": Pavillon Cevi Region Bern,
Im grossen Saal, Rabbentalstrasse 69, 3013 Bern, Haltestelle Kursaal

Leitung: Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR und Achtsamkeit


Kosten: 750.00 CHF alles inklusive, ab 6 Teilnehmer:innen

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

 nachtblau_und_rosarot