

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl - MBSR*

EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEIT

IN DER KUP

Kramgasse 45, 3011 Bern



SAMSTAG

9.00-10.30

23.Aug/ 30.Aug/ 13.Sept/ 20.Sept

EIN ANGEBOT FÜR ALLE,
DIE IHRE WAHRNEHMUNG VERFEINERN MÖCHTEN.

*Mindfulness Based Stress Reduction

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl - MBSR*

ACHTSAMKEIT IST EINE BEWUSSTE UND FREUNDLICHE WAHRNEHMUNG VON UNS UND UNSEREM ERLEBEN. DIESE BESTIMMTE WAHRNEHMUNG ERMÖGLICHT EINEN OFFENEN BLICK, LÄSST UNS DIE SCHÖNHEIT DES LEBENS ERKENNEN, GENIESSEN, BERUHIGT UNS UND STÄRKT UNS FÜR SCHWIERIGERE MOMENTE.

Kurs

Samstag 23.08/ 30.08/ 13.09/ 20.09

von 9.00-10.30

Handout und Audio zur Vertiefung zwischen den Kurstreffen

Info

Kursleitung: Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR*

Inhalt: Kurze Inputs, geführte Meditationen in Achtsamkeit, Austausch in der Gruppe

Ort: Gruppenraum in der KuP, Praxis für Körper und Psyche, Kramgasse 45, 3011 Bern, 2.Stock (ohne Lift)

Gruppengrösse: 3 - 12 Teilnehmer:innen

Voraussetzung: braucht es keine

Mitbringen: bequeme Kleidung

Kosten

250.00 CHF, inkl. Handout und Audio

Kontakt

Anmeldung: mail@annettebaertschi.ch

SMS 079 600 13 78



*Mindfulness Based Stress Reduction

EM  fit
Qualität in der Gesundheitsförderung

 MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz
Ordentliches Mitglied