

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

www.nachtblau-rosarot.ch

INFO - ABEND

ZUM MBSR* 8-WOCHENKURS

Termine

14.01.25, 18.30-20.00

04.02.25, 18.30-20.00

25.03.25, 18.30-20.00

weitere folgen im Juli und Oktober

Ort

Praxis für Körper und Psyche - kup Gruppenraum im
2.Stock, Kramgasse 45, 3011 Bern

Mehr Info siehe Flyer auf der Webseite

* MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction von Jon Kabat-Zinn,
Stressbewältigung durch Achtsamkeit