

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

www.nachtblau-rosarot.ch

INFO - ABEND

ZUM MBSR* 8-WOCHENKURS

Um was geht es?

Interessierst Du Dich für den MBSR 8-Wochenkurs und weisst nicht genau, ob das Angebot zu Dir passt, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist und auf was Du Dich da eigentlich einlässt? Dann bist du hier genau richtig!

Das bekommst Du am Info-Abend mit:

- Was ist MBSR?
- Was ist Achtsamkeit?
- die Inhalte von MBSR
- Hintergrund von MBSR
- Wirkung von MBSR
- Kursform
- Was braucht es, um den Kurs zu besuchen?
- An wen richtet sich MBSR?
- Zudem lernst du den Kursraum, andere Interessenten und natürlich mich etwas kennen.

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



Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

www.nachtblau-rosarot.ch

Termine

14.01.25, 18.30-20.00

04.02.25, 18.30-20.00

25.03.25, 18.30-20.00

weitere im Juli und Oktober folgen

MBSR 8-Wochenkurse

Finden jeweils am Samstag von 9.00-11.30 statt. Beginn des Kurses ist zwischen 2-4 Wochen nach dem Info-Abend. Genaue Termine findest Du auf der Webseite.

Kosten

Der Anlass ist kostenlos und unverbindlich

Anmeldung

Auch kurzfristig möglich. Bitte via Email: mail@annettebaertschi.ch

Ort

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

Leitung

Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR und Achtsamkeit, Mitglied Mindfulness.Swiss Verband und Emfit.

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

 [nachtblau_und_rosarot](https://www.instagram.com/nachtblau_und_rosarot)

FÜR EIN LEBEN MIT WENIGER STRESS UND
MEHR WOHLBEFINDEN