

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

INFO-ABENDE

2024

ZUM MBSR 8-WOCHENKURS VON JON KABAT-ZINN

Dienstag

18.30-20.00

am

20. Februar

07. Mai

09. Juli

24. September

FÜR EIN LEBEN MIT MEHR KLARHEIT UND
WOHLBEFINDEN UND WENIGER STRESS

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

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 am richtigen Ort.

Das bekommst Du am Info-Abend mit:

- Kennenlernen der 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 8-Wochenkurs

Findet jeweils am Samstag von 9.00-11.30 statt. Beginn des Kurses ist zwischen 1-3 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

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

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