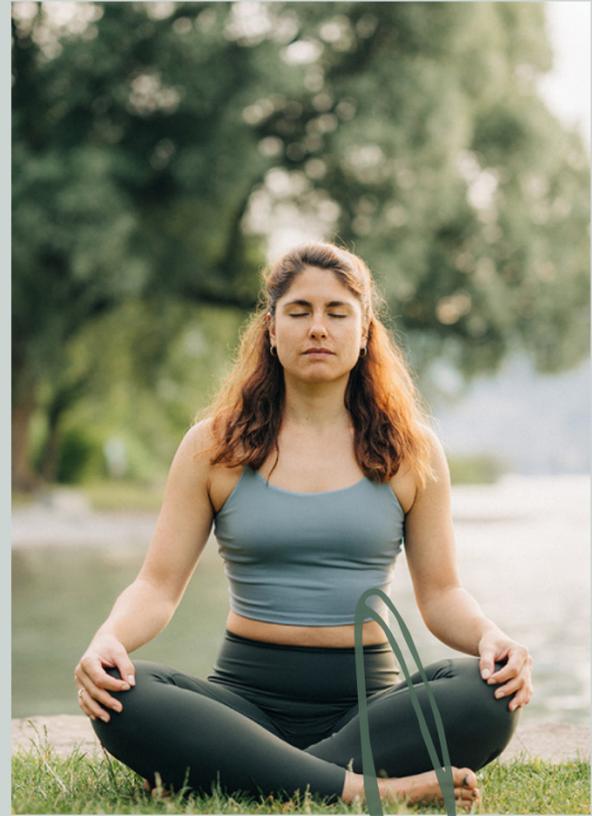
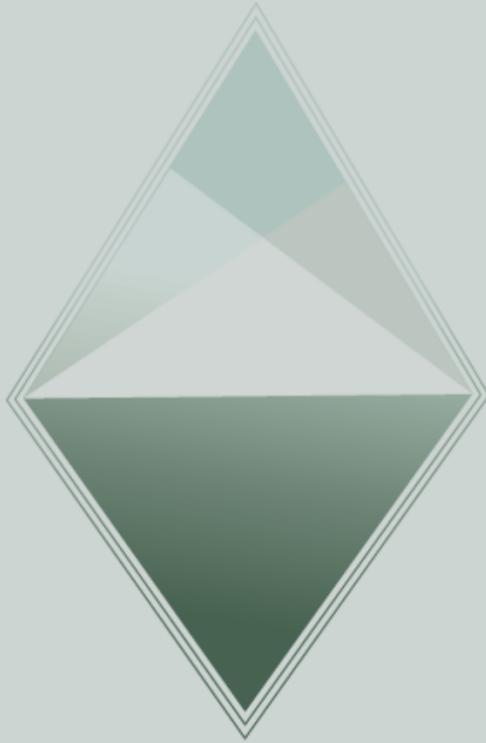


MBSR KURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Der 8- Wochenkurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn



Durch Achtsamkeit zu mehr Klarheit, Selbstfürsorge und Gelassenheit.

- Gwatt bei Thun
- 8x am Mittwoch Abend
- 18:00 - 20:30 Uhr
- 1x Tag der Achtsamkeit in Stille am Samstag 16. 3.2024
- Kurshandbuch
- Gruppe à 4 - 8 Personen

Start

14/02/2024

ANMELDESCHLUSS:
28.01.2024

dy-m  maent.ch