



MBSR KURS · ERFAHRE DEN MOMENT · FINDE DEINE KRAFTQUELLEN

MBSR KURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR Mindfullness Based Stress Reduction

Ort Neuhollandshof Clostermann

Jöckern 2, 46487 Wesel-Bislich

Kursleitung Christel Sondermann

Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGStV,

MBSR-Lehrerin

Weitere Informationen

www.christel-sondermann.de

Anmeldung

Mail: c.sondermann@web.de

Telefon: 0031 315 65 5508

MBSR-8-Wochen-Kurs

Ein MBSR-Kurs ist ein klar definiertes, wissenschaftlich fundiertes 8-Wochen-Programm mit meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung. Eine Teilnahme kann ein aktiver Beitrag zum Erhalt Ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit sein.

Zeitraum 13.09. bis 01.11.2022,

Termine 8 x Dienstags 17.00 - 19.30 Uhr

Achtsamkeitstag Samstag 22.10.2022, 10.00-16.00 Uhr

Kosten 320,- €

für Vorgespräch, Kurs, Achtsamkeitstag,
Audio-Anleitungen mit MBSR-Übungen
und Handbuch