



MBSR KURS · ERFAHRE DEN MOMENT · FINDE DEINE KRAFTQUELLEN

MBSR KURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Ort Neuhollandshof Clostermann
Jöckern 2, 46487 Wesel-Bislich

Kursleitung Christel Sondermann
Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGSv,
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	21.03 bis 09.05.2023,
Termine	8 x Dienstags 17.00 - 19.30 Uhr
Achtsamkeitstag	Samstag 29.04.2023, 10-17 Uhr
Kosten	320,- € für Vorgespräch, Kurs, Achtsamkeitstag, Audio-Anleitungen mit MBSR-Übungen und Handbuch