

Informationsabend zum MBSR 8-Wochen-Kurs



Mosaiksteine
für persönliche
Entwicklung 

15. November 2018
19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung bis 05.11.2018

Wie können wir in beschleunigten Zeiten gelassener mit Stress umgehen und Möglichkeiten finden, in der Balance zu bleiben?

Erfahren Sie an diesem Abend mehr über den Ablauf und den Inhalt des 8-Wochen Trainingsprogramms, das von **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** in den 70er Jahren am Medical Center der Universität von Massachusetts entwickelt wurde, und dessen Wirksamkeit in unterschiedlichen Studien belegt worden ist.



Programmstart: 14. Januar 2019, Termine immer montags von 19.00 – 21.30 Uhr
14.01., 21.01., 04.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03.2018

*Wenn Sie gleich mit diesem nächsten Kurs starten möchten, erhalten Sie 20 % Ermäßigung auf den Normalpreis von € 410,-- (Zertifizierungskurs) und zahlen nur € 328,--

Sie sind auf der Suche nach etwas, um

- mit Belastungen und Stress besser umzugehen
- die Gedankenkarusselle anzuhalten und wieder mehr im Moment zu landen
- sich weniger erschöpft und kraftvoller zu fühlen
- wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen?

Dann lohnt sich die Teilnahme an diesem kostenfreien Informationsabend. Verschaffen Sie sich einen Eindruck, wie Sie das 8-Wochen-Programm für sich nutzen können.

Christine Schuhbeck

Persönlichkeitstrainerin & ,Coach

Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin
Neurographikspezialistin
LIFO®-Analyst

Tel: 089 802005
Mobil: 0170 1658608
E-Mail: info@mosaik-schuhbeck.de
www.mosaik-schuhbeck.de

Veranstaltungsort:

MOSAIK Seminarraum
Flurstraße 4 b
82239 Alling

