



MBSR KURS **ONLINE** · ERFAHRE DEN MOMENT · FINDE DEINE KRAFTQUELLEN

MBSR KURS **ONLINE**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Kursleitung Christel Sondermann
Dipl.-Sozialarbeiterin, Supervisorin DGSv,
MBSR-Lehrerin

Weitere Informationen

www.christel-sondermann.de
Telefon 0031 315 65 5508
Mail c.sondermann@web.de

Anmeldung

Link: [>Webformular-Clostermann](#)

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	03.02. bis 24.03.2022
Termine	8 X Donnerstags 17.00 - 19.30 Uhr
Achtsamkeitstag	Samstag 12.03.2022, 10-16 Uhr
Kosten	320,- € für Vorgespräch, Kurs, Achtsamkeitstag, Online-Anleitungen mit MBSR Übungen und Handbuch