

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

www.nachtblau-rosarot.ch

INFO - ABEND

ZUM MBSR* 8-WOCHENKURS

Um was geht es?

Interessierst Du Dich für den MBSR 8-Wochenkurs und weisst nicht genau, ob das Angebot zu Dir passt, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist und auf was Du Dich da eigentlich einlässt? Dann bist du hier genau richtig!

Das bekommst Du am Info-Abend mit:

- Was ist MBSR?
- Was ist Achtsamkeit?
- Wie arbeiten wir im Kurs.
- Hintergrund von MBSR
- Wirkung von MBSR
- Was braucht es, um den Kurs zu besuchen?
- An wen richtet sich MBSR?
- Zudem lernst du den Kursraum, andere Interessenten und natürlich mich etwas kennen.

* MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction von Jon Kabat-Zinn,
Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

www.nachtblau-rosarot.ch

Termine

Jeweils Dienstag von 18.30 - 20.00

14. Januar 25

04. Februar 25

25. März 25

01. Juli 25

16. September 25

14. Oktober 25

MBSR 8-Wochenkurse

Finden jeweils am Samstag von 9.00-11.30 statt. Genaue Termine findest Du auf der
Webseite.

Kosten

Der Anlass ist kostenlos und unverbindlich.

Anmeldung

Auch kurzfristig möglich. Bitte via Email: mail@annettebaertschi.ch

Ort

Praxis für Körper und Psyche - KuP, Kramgasse 45, 3011 Bern, Nähe Zytglogge
2.Stock leider ohne Lift, bei Dr. Friboes klingeln.

Leitung

Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR und Achtsamkeit, Mitglied Verband
Mindfulness.Swiss und Emfit (Qualität in der Gesundheitsförderung Schweiz).

Mehr Info unter



www.nachtblau-rosarot.ch

 [nachtblau_und_rosarot](https://www.instagram.com/nachtblau_und_rosarot)

EMfit
Qualität in der Gesundheitsförderung

 **MindfulnessSwiss**
MBSR-Verband Schweiz
Ordentliches Mitglied