

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl

INFO-MORGEN

ZUM MBSR 8-WOCHENKURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
von Jon Kabat-Zinn



Kostenlos und unverbindlich

Samstag 10.00-11.30

10.01/ 28.03/ 18.04.26

In der Praxis für Körper und Psyche
Kramgasse 45, 3011 Bern



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-Abe 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 8-Wochenkurse

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

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 MBSR-Lehrerin, 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