

**Nachtblau und Rosarot**

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl

# INFO - MORGEN

## ZUM MBSR 8-WOCHENKURS

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
von Jon Kabat-Zinn



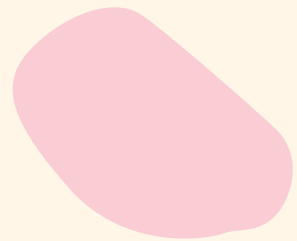
**Kostenlos und unverbindlich**

**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](mailto: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](http://www.nachtblau-rosarot.ch)

 [nachtblau\\_und\\_rosarot](https://www.instagram.com/nachtblau_und_rosarot)

EM  fit  
Qualität in der Gesundheitsförderung



**MindfulnessSwiss**

MBSR-Verband Schweiz

Ordentliches Mitglied