

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

MBSR 8- WOCHENKURS

von Jon Kabat-Zinn

18. MAI - 7. JULI 2024

Samstagmorgen 9.00-11.30

Termine auf der Rückseite

FÜR EIN LEBEN MIT MEHR WOHLBEFINDEN
UND KLARHEIT UND WENIGER STRESS

* MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR 8-Wochenkurs Mai-Juli 2024 (24-4)

Termine

Info-Anlass: Dienstag 7.Mai 2024, 18.30-20.00 (kostenlos und unverbindlich)

Vorgespräch: nach Vereinbarung, telefonisch oder vor Ort (erforderlich)

Gruppentreffen:

Samstag 9.00-11.30, 18.5/ 25.5/ 1.6/ 8.6/ 15.6/ 22.6/ TdA 29.6/ 6.7/ Sonntag 7.7

Tag der Achtsamkeit: Samstag 29.6, 9.00-15.30, im Pavillon Cevi Bern, Nähe Kursaal

Ort der Gruppentreffen

Praxis für Körper und Psyche - KuP

Gruppenraum im 2.Stock, Kramgasse 45, 3011 Bern, Haltestelle Zytglogge

Ort "Tag der Achtsamkeit"

Pavillon Cevi Region Bern,

Im grossen Saal, Rabbentalstrasse 69, 3013 Bern, Haltestelle Kursaal

Kosten

750.00 CHF, ab 6 Teilnehmer:innen.

Bei 4-5 Teilnehmer:innen gibt es einen Kleingruppen-Zuschlag von 50.00 CHF

Für Studierende und Pensionierte gibt es einen Rabatt.

Einige Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten.

Kostengutsprachen von Arbeitgebern oder der IV-Stelle Bern an:

Annette Bärtschi, Nachtblau und Rosarot, Parkstrasse 11, 3072 Ostermundigen

Übungen zu Hause

Ausschlaggebend für den persönlichen Prozess ist die Bereitschaft, sich mit Achtsamkeit zu befassen. Diese lernen wir in den Gruppentreffen kennen und üben sie in Meditationen. Dem Programm zugrunde liegt die Idee, die Übungen zu Hause täglich zu wiederholen. Der Zeitaufwand dazu beträgt etwa 45 min Meditation und etwa 15 min für Reflexionen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, zu Trinken in einer Flasche

Kursleitung

Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR und Achtsamkeit, Mitglied MindfulnessSwiss und Emfit.

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

 nachtblau_und_rosarot

EMfit
Qualität in der Gesundheitsförderung

 **MindfulnessSwiss**
MBSR-Verband Schweiz
Ordentliches Mitglied