



Manuela Kunz  
Beratung Coaching Supervision  
Achtsamkeitspraxis

## **MBSR- 8-Wochenkurse 2019 – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

### **Kurs Nr. 1 / 16. Januar – 13. März 2019**

**8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr**

16.1., 23.1., 30.1., 06.2., 22.2., 27.2., 06.3., 13.3. 2019

**& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 17.00 Uhr**

Sonntag, 3.3. 2019

### **Kurs Nr. 2 / 15. Mai – 3. Juli 2019**

**8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr**

15.5., 22.5., 29.5., 05.6., 12.6., 19.6., 26.6., 03.7. 2019

**& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 17.00 Uhr**

Sonntag, 23.6. 2019

### **Kurs Nr. 3 / 23. Oktober – 11. Dezember 2019**

**8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr**

23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2019

**& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 17.00 Uhr**

Sonntag, 1.12.2019

### **Gruppengrösse**

4 - 10 Personen

### **Kursort**

Manuela Kunz  
Beratung Coaching Supervision Achtsamkeitspraxis  
Nidaugasse 70 / 2. Stock (o. Lift)  
2502 Biel

### **Kosten**

Fr 650.- inkl. Vorgespräch, Kursunterlagen, Audioaufnahmen, Nachgespräch (auf Wunsch) sowie Tee.

### **Information oder Anmeldung für ein Vorgespräch**

info@beratungkunz.ch / www.beratungkunz.ch / T: 032 323 03 31