



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

MBSR-8-Wochenkurse 2019 – Stressbewältigung durch Achtsamkeit mindfulness based stress reduction - nach Jon Kabat-Zinn

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

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 6.3., 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

08.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6., 19.6., 26.6., 3.7.2019

& 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 und Nachgespräch

Information & Anmeldung für ein Vorgespräch:

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