



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

MBSR-8-Wochenabendkurse 2019 in Biel **mindfulness based stress reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit** **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., 22.2., 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

8.5., 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

2501 Biel

Kosten:

Fr.690.- inkl. Vorgespräch, Kursunterlagen, CD's und Nachgespräch

Information & Anmeldung für Kurs / Vorgespräch:

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