



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

MBSR 8- Wochenabendkurse 2020 in Biel
mindfulness based stress reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit
nach Jon Kabat-Zinn

Kurs Nr. 1 / 8. Januar – 4. März 2020

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 4.3. 2020

& Tag der Achtsamkeit in der Stille 09.30 – 16.00 Uhr

Sonntag, 16.2.2020

Kurs Nr. 2 / 1. April – 20. Mai 2020

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5. 2020

& Tag der Achtsamkeit in der Stille 09.30 – 16.00 Uhr

Sonntag, 10.5.2020

Kurs Nr. 3 / 21. Oktober - 9.Dezember 2020

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 2020

& Tag der Achtsamkeit in der Stille 09.30 – 16.00 Uhr

Sonntag, 29.11.2020

Gruppengrösse 4 - 10 Personen

Kursort

Manuela Kunz

Beratung Coaching Supervision Achtsamkeitspraxis

Nidaugasse 70

2501 Biel

Kosten

Fr. 690.- inkl. Vorgespräch, Kursunterlagen, Audioaufnahmen und Nachgespräch

Information & Anmeldung für Kurs / Vorgespräch

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