



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

MBSR-8-Wochenkurse 2021 in Biel
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
mindfulness based stress reduction - nach Jon Kabat-Zinn

Kurs Nr. 1 27. Januar – 24. März 2021

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2021

& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 14.3.2021

Kurs Nr. 2 30. Juni – 18. August 2021

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08., 11.08., 18.08. 2021

& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 15.08.2021

Kurs Nr. 3 20. Oktober – 08. Dezember 2021

8 Mittwochabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2021

& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 28.11.2021

Gruppengrösse: 4 - 5 Personen

Kursort:

Manuela Kunz

Beratung, Coaching, Supervision Achtsamkeitspraxis

Nidaugasse 70 / 2. Stock

2501 Biel

Kosten:

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

Bei Anerkennung der Kursleitung durch den Berufsverband und mit dem Qualitätslabel MEFit, übernehmen gewisse Krankenkassen (Zusatzversicherung) einen Teil der Kurskosten. Die Kursleitung ist diesbezüglich anerkannt und zertifiziert.

Information & Anmeldung für Vorgespräch und Kurs:

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