



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

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

- Sie fühlen sich privat oder vom Arbeitsalltag ausgelaugt.
- Strukturelle Veränderungen bei der Arbeit stressen Sie.
- Sie erleben den zunehmenden Druck bei der Arbeit als Überforderung.
- Sie leiden unter Beschwerden wie: Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Bluthochdruck (usw.).

Im MBSR 8-Wochenkurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen im Liegen, im Stehen, im Sitzen und im Gehen kennen und anwenden, welche Sie im Umgang mit Ihrem Stresserleben unterstützen.

Kurs 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