



Manuela Kunz  
Beratung Coaching Supervision  
Achtsamkeitspraxis

**MBSR 8-Wochenkurs 2022 in Biel**  
**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
mindfulness based stress reduction - nach Jon Kabat-Zinn

**jeweils am Samstagvormittag!**

**15. Januar – 12. März 2022**

**8 Samstagvormittage, jeweils von 09.30 – 12.00 Uhr**

15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 12.03.2022

**& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 16.00 Uhr**

Sonntag, 20.2.2022

**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 verschiedene 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