



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

MBSR 8-Wochentraining 2023 in Biel

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

mindfulness based stress reduction - nach Jon Kabat-Zinn

**Acht Dienstagabende jeweils 19.00 – 21.30 Uhr &
Ein Tag der Achtsamkeit 09.00 – 16.00 Uhr**

10. Januar – 28. Februar 2023

8 Dienstagabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr

10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.2023

& Tag der Achtsamkeit von 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 19.02.2023

Gruppengrösse: 4 - 5 Personen

Kursort:

Manuela Kunz

Praxis für Achtsamkeitstraining

Nidaugasse 70 / 2. Stock

2501 Biel

Kosten:

Fr.700.- 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 Trainingskosten. Die Kursleitung ist diesbezüglich anerkannt und zertifiziert.

Information & Anmeldung für das Vorgespräch:

info@beratungkunz.ch

Mobile: 079 793 87 09