



## **MBSR 8-Wochentraining 2023 in Biel**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

mindfulness based stress reduction - Jon Kabat-Zinn

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

**10. Januar – 21. März 2023**

**8 Dienstagabende, jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr**

10.01., 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 14.03., 21.03.2023

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

Sonntag, 05.03.2023

**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](mailto:info@beratungkunz.ch)

Mobile: 079 793 87 09