

MBSR / MBCT – Achtsamkeitsseminare

nach Jon Kabat-Zinn – Seminartermine 2018

**Die Seminare finden statt am Dienstag von 19.30 Uhr bis 22 Uhr.
Der „Tag der Achtsamkeit“ Samstag von 9 – 16 Uhr.**

Kosten: 340 € incl. CDs / Materialien

1. MBSR-Seminar: 13. März – 1. Mai / T. d. A. Sa. 21. April

2. MBSR-Seminar: 11. Sept. – 30. Okt. / T. d. A. Sa. 20. Oktober

Tage der Achtsamkeit

**Für ehemalige Teilnehmer und Erfahrene in Meditation, gibt es
zusätzliche offene Meditationstage:**

So. 22. April und So. 21. Oktober

Zeit: 9 – 17 Uhr UKB: 30 € (Anmeldung bitte über Homepage)



**Weitere Informationen wie Flyer und Anmeldeformalitäten finden Sie auf
meiner Homepage: www.geha-haas.de oder Tel. 0761 – 28 56 942**