

MBSR / MBCT – Achtsamkeitsseminare

8-Wochen Seminare nach Jon Kabat-Zinn Seminartermine 2019

**Die Seminare finden statt am Montag von 19.30 Uhr bis 22 Uhr.
Der „Tag der Achtsamkeit“ Samstag von 9 – 16 Uhr.
Kosten: 340 € incl. CDs / Materialien**

- 1. MBSR-Seminar: 11. Febr. – 1. April / T. d. A. Sa. 16. März**
- 2. MBSR-Seminar: 20. Mai. – 8. Juli / T. d. A. Sa. 06. Juli**
- 3. MBSR-Seminar: 09. Sept. – 28. Okt. / T. d. A. Sa. 19. Okt.**

Tage der Achtsamkeit

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

So. 7. Juli und So. 20. Oktober

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



**Weitere Informationen zu Psychotherapie und Achtsamkeit wie Flyer und
Anmeldeformalitäten finden Sie auf meiner Homepage:**

www.geha-haas.de oder Tel. 0761 – 28 56 942