

Achtsamkeitstraining



Achtsamkeitstraining Live Online-Kurse

In diesem zertifizierten Online Kurs wird das Original 8-Wochen-MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn vermittelt.

Das Training vermittelt umfassend den gelassenen Umgang mit Unruhe und Stress.

Unsere Teilnehmer sagen:

„Achtsamkeit funktioniert wunderbar auch online.
Und in Zeiten wie diesen um so wertvoller, dass es angeboten wird!“
Sabine S. (Dezember 2020)

„Der MBSR-Kurs hat mir neue Sichtweisen in schwierigen und stressigen Situationen eröffnet, die das Wohlbefinden deutlich erhöhen.
Die Umstellung auf ein Onlineseminar verlief dabei reibungslos.“
Uwe W. (Dezember 2020)

Kurse

Dienstags 18:30 - 20:30 Uhr vom 26.01.2021 - 16.03.2021
Freitags 18:00 - 20:00 Uhr vom 29.01.2021 - 19.03.2021

Teilnahmegebühr

298,- € regulär
258,- € für Mitarbeiter*innen unserer Kooperationsfirmen
§ 20 zertifizierter Krankenkassenzuschuss möglich

Nähere Informationen bei Karin Bradley (MBSR Lehrerin)
unter info@fit-well.de

Weitere Infos unter: info@fit-well.de
Telefonisch sind wir erreichbar unter: 0234 - 950 42 50