

BEZUSCHUSSUNG
DURCH GKV

MBSR NEUJAHRSKURS „ABENDBRUMMER“ AB 11. JANUAR

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

(MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction)



8 Kurstermine, jeweils freitags,
von 18.00 bis 20.30 h,
11. Januar bis 01. März 2019

JULIA SEEGBARTH



Details zum MBSR-Kurs

Kurstermine

8 Kurstermine, immer freitags,
von 18.00 bis 20.30 h

11., 18., 25. Januar,
01., 08., 15., 22. Februar
sowie 01. März 2019

Ort

InBalance – YOGA & MORE
Eimsbütteler Chaussee 37a
(Hinterhaus, 1. Etage)
20259 Hamburg



*MBSR – wie die Kraft
des Moments hilft,
Stress zu reduzieren.*

Tag der Achtsamkeit

16. Februar, von 13.00 bis 19.00 h

Achtung: Bei ahoiYoga in der Geibelstr. 54, 22303 Hamburg!

Kosten

390,- Euro inklusive Übungshandbuch & Audiomaterial
**Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen
anteilig refinanziert.**

Anmeldung

bitte unter
Julia Seegebarth
Telefon 040 59464796,
Mobil 0176 20581211 oder
info@julia-seegebarth.de

