

BEZUSCHUSSUNG
DURCH GKV

MBSR WINTERKURS AB 1. NOV.

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

(MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction)

8 Kurstermine, jeweils freitags,
von 18.00 bis 20.30 h,
1. Nov. 2019 bis 3. Jan. 2020

JULIA SEEGBARTH



Details zum MBSR-Kurs

Kurstermine

8 Kurstermine, immer freitags von 18.00 bis 20.30 h

01., 08., 15., 29. Nov. sowie
06., 13., 20. Dez. 2019 und
03. Jan. 2020

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

Sonntag, 15. Dez. 2019, von 10.00 bis 16.00 h

Kosten

390,- Euro inklusive Übungshandbuch & CDs.

**Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen
anteilig refinanziert.**

MBSR-Infoabend

Mittwoch, 09. Oktober 2019,
von 18.00 bis 19.30 h,
Kosten: 8,- Euro

Anmeldung

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

