

PRÄVENTIONSKURS,
BEZUSCHUSSUNG
DURCH GKV

MBSR* SOMMERKURS

Den Zauber der
Achtsamkeit entdecken
ab 11. Juni 2020

8 Kurstermine, jeweils donnerstags,
von 18.00 bis 20.30 h,
11. Juni bis 30. Juli 2020

*Mindfulness-Based Stress Reduction /
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

JULIA SEEGBARTH



Details zum MBSR-Kurs

Kurstermine

8 Kurstermine, immer donnerstags von 18.00 bis 20.30 h

11., 18. und 25. Juni
sowie 02., 09., 16., 23.
und 30. Juli

Ort

Freiraum Rothenbaum
Therapiezentrum Curio Haus
Rothenbaumchaussee 17
20148 Hamburg



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

Tag der Achtsamkeit

Samstag, 18. Juli 2020, von 10.00 bis 16.00 h

Kosten

390,- Euro inklusive Übungshandbuch und Audiomaterial.

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

Anmeldung

bitte telefonisch oder
per E-Mail unter
Telefon 040 59464796,
Mobil 0176 20581211 oder
info@julia-seegebarth.de

