

PRÄVENTIONSKURS,  
BEZUSCHUSSUNG  
DURCH GKV

# MBSR\* NEUJAHRSKURS

Den Zauber der  
Achtsamkeit entdecken  
ab 05. Januar 2021

8 Kurstermine, jeweils dienstags,  
von 18.30 bis 21.00 h,  
05. Januar bis 23. Februar 2021

\*Mindfulness-Based Stress Reduction /  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

JULIA SEEGBARTH



# Details zum MBSR-Kurs

---

## Kurstermine

8 Kurstermine, immer dienstags von  
18.30 bis 21.00 h

05., 12., 19. und 26. Januar  
sowie  
02., 09., 16. und 23. Februar

## Ort

Freiraum Rothenbaum  
Therapiezentrum Curio-Haus  
Rothenbaumchaussee 17  
20146 Hamburg



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

## Tag der Achtsamkeit

Samstag, 13. Februar 2021  
von 10.00 bis 15.00 h

## Kosten\*

390,- Euro

inklusive Übungshandbuch & Audiomaterial

**\*Die Kosten werden anteilig  
von der GKV refinanziert.**

## Anmeldung

bitte unter

Julia Seegebarth

Telefon 040 59464796,

Mobil 0176 20581211 oder

info@julia-seegebarth.de

